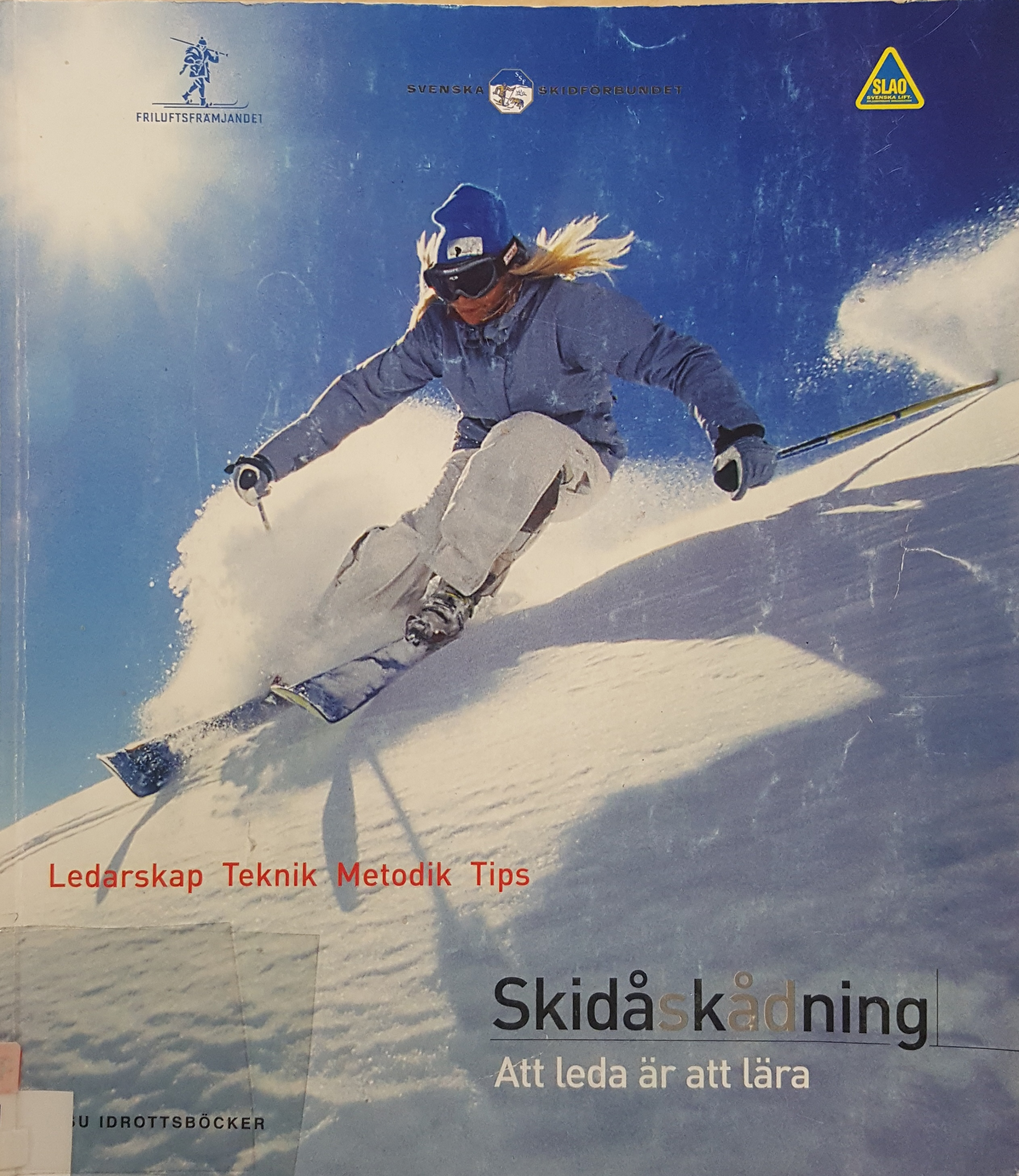


FRILUFTSFRÄMJANDET

SVENSKA SKIDFÖRBUNDET

SLAO SVENSKA LIFT-

Ledarskap Teknik Metodik Tips

Skidåskådning

Att leda är att lära

SU IDROTTSBÖCKER

[SKIDÅSKÅDNING]

STOCKHOLMS
UNIVERSITETS
BIBLIOTEK

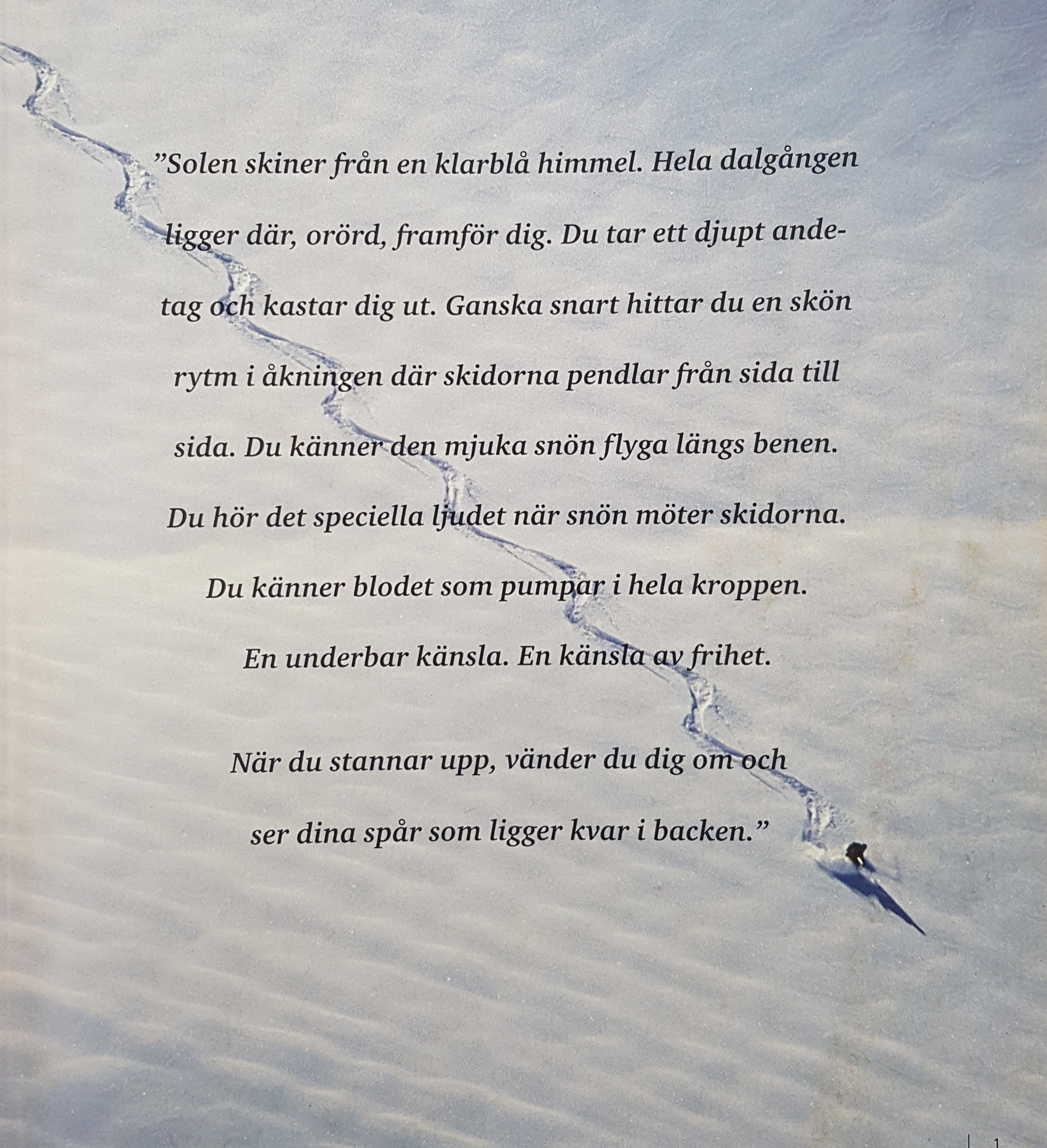
KL

ex.....

Rb

[redacted] 0301
Högskolebiblioteket

Rej



”Solen skiner från en klarblå himmel. Hela dalgången ligger där, orörd, framför dig. Du tar ett djupt andetag och kastar dig ut. Ganska snart hittar du en skön rytm i åkningen där skidorna pendlar från sida till sida. Du känner den mjuka snön flyga längs benen. Du hör det speciella ljudet när snön möter skidorna. Du känner blodet som pumpar i hela kroppen. En underbar känsla. En känsla av frihet.

När du stannar upp, vänder du dig om och ser dina spår som ligger kvar i backen.”

Om SISU Idrottsböcker

Det finns mängder av värdefull erfarenhet och kompetens bland dem som arbetar med hälsa och idrott i Sverige. Förlaget SISU Idrottsböcker är en kanal för tränare, idrottsutövare, friskvårdare. I SISU Idrottsböcker ingår också Idrottens BokKlubb för dig som vill vara uppdaterad om alla nyutgivningar. Genom ditt medlemskap stöder du utgivningen av viktiga böcker om idrott och hälsa.

Läs mer på www.idrottsbokhandeln.se

Kontaktinformation till förlaget:
SISU Idrottsböcker – Idrottens förlag
www.idrottsbokhandeln.se

Beställningar:
SISU Idrottsböcker
Telefon: 040-660 66 67
Fax: 040-660 66 70
E-post: info@sisuidrottsbocker.se

Adress till förlaget:
SISU Idrottsböcker
Idrottens Hus
114 73 Stockholm
Besöksadress: Fiskartorpsvägen 15 A
Telefon: 08-699 60 00
Fax: 08-699 62 26
E-post: info@sisuidrottsbocker.se

©SISU Idrottsböcker, Friluftsfrämjandet, Svenska Skidförbundet och Sveriges Professionella skidskolor

Projektgrupp: Sara Anderson, Susanne Du Rietz, Klas Åstrand, Peter Åström
Projektledning: SISU Idrottsböcker
Textbearbetning: BrittMarie Öland
Formgivning och layout: Caroline Roberts
Omslagsfoto: Mikael Pilstrand/paragonbild.se
Foto, inlaga: Nisse Schmidt, där inget annat anges.
Tryck: Danagårds Tryckeri, 2004

ISBN: 91-85138-19-3

Till dig som ledare 4

1 **Att leda dig själv** 5
Johari fönster 6
Forsen och stranden 8
Dialogen som verktyg 10
Olika kunskaper 11
Ledarskapet 11

2 **Att leda andra** 13
Lärstilar . 14
Hinder för inlärning 17
Fysiska och sociala förutsättningar . . 17
Pedagogiska tips 24
Återkoppling 27
Grupper . 30

3 **Skidteknik** 33
Övergripande tekniska mål 34
Balans i rörelse 35
Tekniska basfärdigheter 36
Skidåkningens fysik 41
Yttre krafter 41
Inre krafter . 42
Rörelseanalys 44

4 **Metodik** 47
Grunder för att glida på snö 49
Grundläggande skidåkning 51
Rekreationsskidåkning 53
Anpassad avancerad åkning 57

5 **Utrustning och skidsäkerhet** 69
Utrustningens betydelse 71
Att skydda sig mot kyla 71
Personlig skidsäkerhet 72
Skidanläggningens säkerhet 72

Skidorganisationer 75

Till dig som ledare

Välkommen till ett spännande material som handlar om dig och din roll som ledare i mötet med åkare i olika miljöer och vid olika tidpunkter. Det är bra att reflektera och förstå hur ditt agerande som ledare påverkar dina deltagare och att kunna se varje möte som ett tillfälle för utveckling. Materialet är ett verktyg, men din utveckling som ledare bygger på ditt eget ansvar att förändra och utveckla ditt ledarskap och dina metoder. Det är bra att utbilda sig men också att fundera och pröva nya vägar på egen hand.

Materialet är baslitteratur i Friluftsfrämjandet, Svenska Skidförbundet och Sveriges Professionella skidskolors samtliga skidledarutbildningar.

Materialet är inte heltäckande – utan den faktatext som finns vill vi att du som läsare ska reflektera kring och använda som ett avstamp för att söka dig vidare i annan litteratur.

Berättelser – här och var i materialet finns berättelser, hämtade från verkliga livet. Det är skidledare runt om i Sverige som har delat med sig av situationer, erfarenheter, möten och i vissa fall insikter. Ett stort TACK till er! Ingen nämnd – ingen glömd.
Syftet med dessa berättelser är att göra materialet mer levande, ge dig som läsare något att känna igen sig i och kunna reflektera över: Vad hände i berättelsen? Vad kände jag? Kan jag handla/göra annorlunda? Vad lärde jag mig av detta?

Reflektionsfrågor – här och var finns också Reflektioner. Gör det. Stanna upp och tänk/reflektera. Stanna upp och känn efter – hur vill jag ha det? Vad tycker jag? Hur gör jag och hur skulle jag vilja göra? Gör det på egen hand och/eller tillsammans med andra.

Annan litteratur – här och var tipsar vi om annan litteratur i ämnet. Passa på! Sök mer kunskap!

Hur läsa? Vi tror att det är bra om du börjar i samma ände som vi har valt – nämligen med dig själv. För att kunna möta dina åkare på ett så bra sätt som möjligt.

Lycka till och vi ses i backarna!

1 Att leda dig själv



FOTO MIKAEL PILSTRAND/PARAGONBILD.SE

Johari fönster 6

Forsen och stranden 8

Dialogen som verktyg 10

Olika kunskaper 11

Ledarskapet 11

För att kunna leda andra måste du kunna leda dig själv. Vad innebär det då att leda sig själv? Frågorna är många och det finns inga färdiga svar. Vem är du? Hur uppfattar du dig själv? Hur uppfattas du av andra? Varför är du ledare eller varför vill du bli ledare?

Reflektion

- *Varför har du valt att bli ledare?*
- *Vilka är dina drivkrafter?*

Att fundera över varför du är eller vill bli ledare är viktigt. Varför vill du arbeta som ledare inom utförsåkning? Varför leder du den här gruppen? Svaren är nog lika många som det finns ledare. Kanske är det för att förmedla glädje till andra eller ”jag tycker om att möta människor”, ”det är tufft att vara ledare”, ”min mamma var ledare så det blev jag också” eller ”jag får billigare liftkort”. Ditt eget svar baseras troligtvis på sådant du varit med om. Alla upplevelser och intryck som du fått hemma som liten med den kultur och uppfostran som fanns där. Hela skolgången med allt vad den har inneburit. Alla relationer med släkt, vänner, arbetskamrater bidrar också till att skapa en bas för ditt mönster som ledare. Ju mer du försöker förstå vad som påverkat dig och hur, desto intressantare blir det att vara ledare. Just förståelsen och insikten om hur du själv fungerar som ledare är själva basen för att utveckla ditt ledarskap.

Olika sorters ledare

En del ledare är högljudda och bullriga, andra tystare och mer tillbakadragna. Det finns de som driver en grupp framåt genom att tydligt stötta, medan andra ledare stöttar utan att det syns. Utåtriktade, inåtriktade, teknikorienterade, känsloinriktade, ja det finns alla varianter på hur ledare fungerar och verkar. Det fina är att man kan vara en bra ledare på många olika sätt och det är detta som den här boken bygger på. Vi utgår ifrån synsättet att varje ledare kan utveckla sig själv och sitt ledarskap tillsammans med andra. Du utgår ifrån dig själv och hur du förhåller dig till andra.

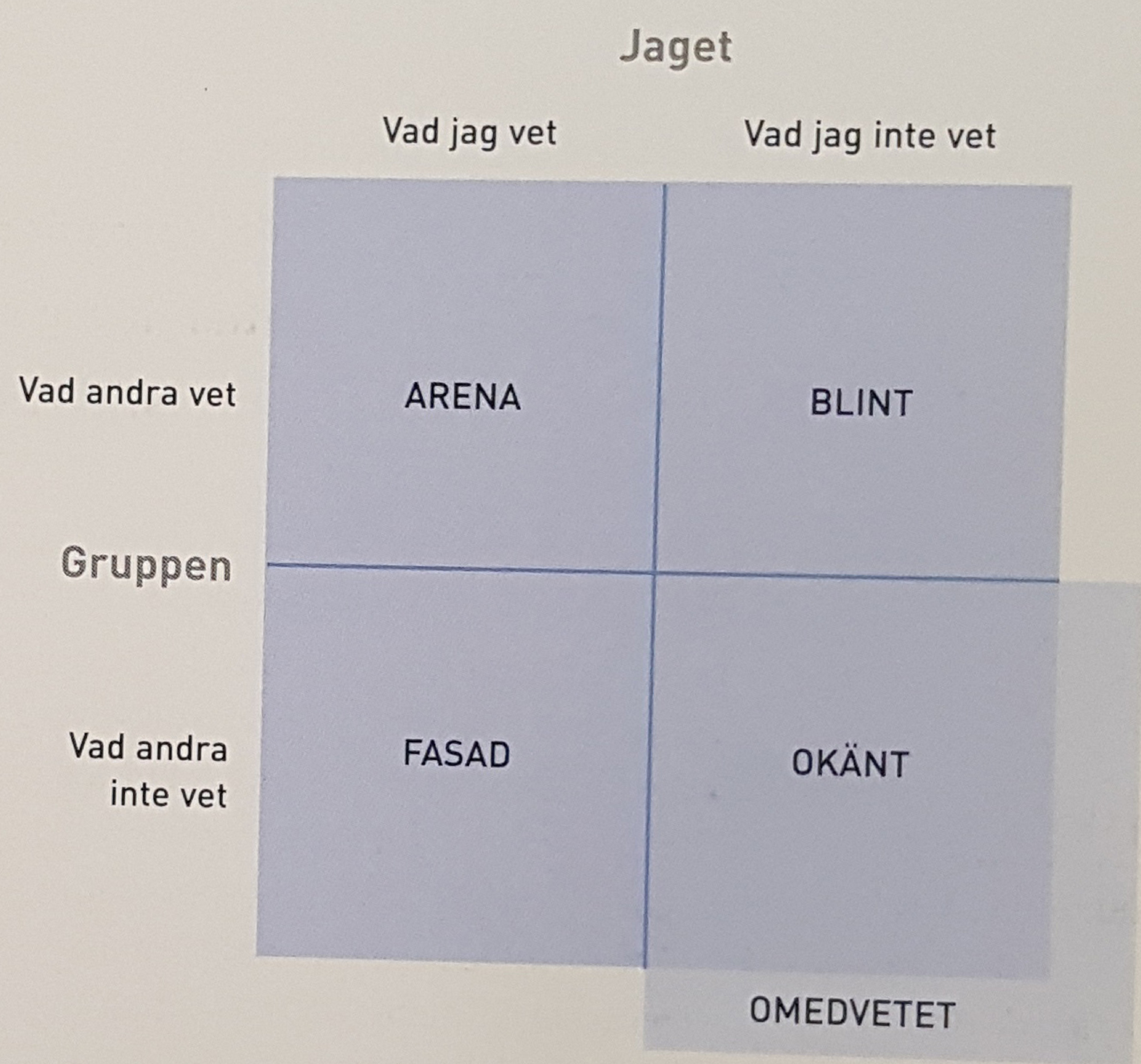
Joharifönster

Joharifönstret är en modell som skapades av två psykologer, Joseph Luft och Harry Ingham. Modellen hjälper dig att förstå vem du är och hur du uppfattas av andra. Fönstret innehåller jaget och gruppen; tillsammans bildar dessa fyra fält. Det finns även ett fält som ligger lite utanför och gömt bakom de övriga. En viktig del i din egen och din grupps utveckling är förmågan att kunna ge och ta emot återkoppling. När du får återkoppling från andra kan du

spegla dig i dem och få en uppfattning om hur du uppfattas av andra. När du ger återkoppling till andra talar du om hur personen påverkar dig. På så sätt ger du dig själv en ny möjlighet att förstå dig själv.

Fältens storlek påverkas av graden av förtroende inom olika grupper och kan därför ha olika storlek i olika grupper, exempelvis hemma, i skolan, på jobbet, i träningsgruppen eller i skidskolegruppen. Hur ditt fönster ser ut beror till stor del på hur bra du och gruppen är på att ge och ta emot återkoppling.

Johari fönster



J Luft, H Ingham.

Arena
Det du vet om dig själv och som gruppen känner till om dig. Arenan kännetecknas av en öppen kommunikation med andra och den blir större när förtroendet inom gruppen ökar.

Blint
Vad andra vet om dig, men som du inte är medveten om själv. Du ger hela tiden signaler om vem du är genom gester, kroppsspråk, agerande, attityd osv. Du kanske inte är medveten om detta, men det är saker som omgivningen uppfattar.

Fasad
Det du vet om dig själv, men som andra inte känner till. Här finns information och upplysningar som du av olika anledningar döljer. Du kanske känner otillräckligt stöd och trygghet och tror att dina känslor och värderingar inte kommer att accepteras. Det kan även vara så att du döljer information för att manipulera och kontrollera andra.

Okänt
Varken du eller omgivningen vet detta om dig. En del kanske ligger så djupt att det aldrig kommer fram, medan annat kan komma fram genom öppenhet och återkoppling. Det kan handla om allt från tidiga barndomsupplevelser till oupptäckta förmågor som legat gömda.

Omedvetet
För att visa att det inte är troligt att någon kan veta allt om dig har det okända fältet utökats med ett omedvetet område. Man kan beskriva det som kännedom som ligger under ytan och aldrig kommer upp.

När det gäller att utveckla dig själv, ditt ledarskap och din kunskap om andra

Reflektion

- *Hur tror du att andra människor uppfattar dig?*
- *Vilka delar i ditt beteende är du medveten om att du behöver utveckla?*

människor, är ökad självkännedom det mest centrala. För att kunna göra detta måste du vara beredd att ta emot återkoppling. Vill du minska fasaden måste du ge återkoppling till gruppen om vad du tycker, tänker och känner. Balansen mellan att ge och ta emot återkoppling är viktig och arenan ökas samtidigt som de övriga fälten minskar. Arenans storlek bestäms av den totala mängd återkoppling som enskilda individer ger respektive tar emot. En större arena ökar självkännedomen, vilket medför större tillgång till nya styrkor och förmågor.

Att fundera runt Joharis fönster ger dig möjlighet att reflektera över dig själv som person och ledare. Samtidigt får du också möjlighet att reflektera över och förstå hur du påverkar andra.

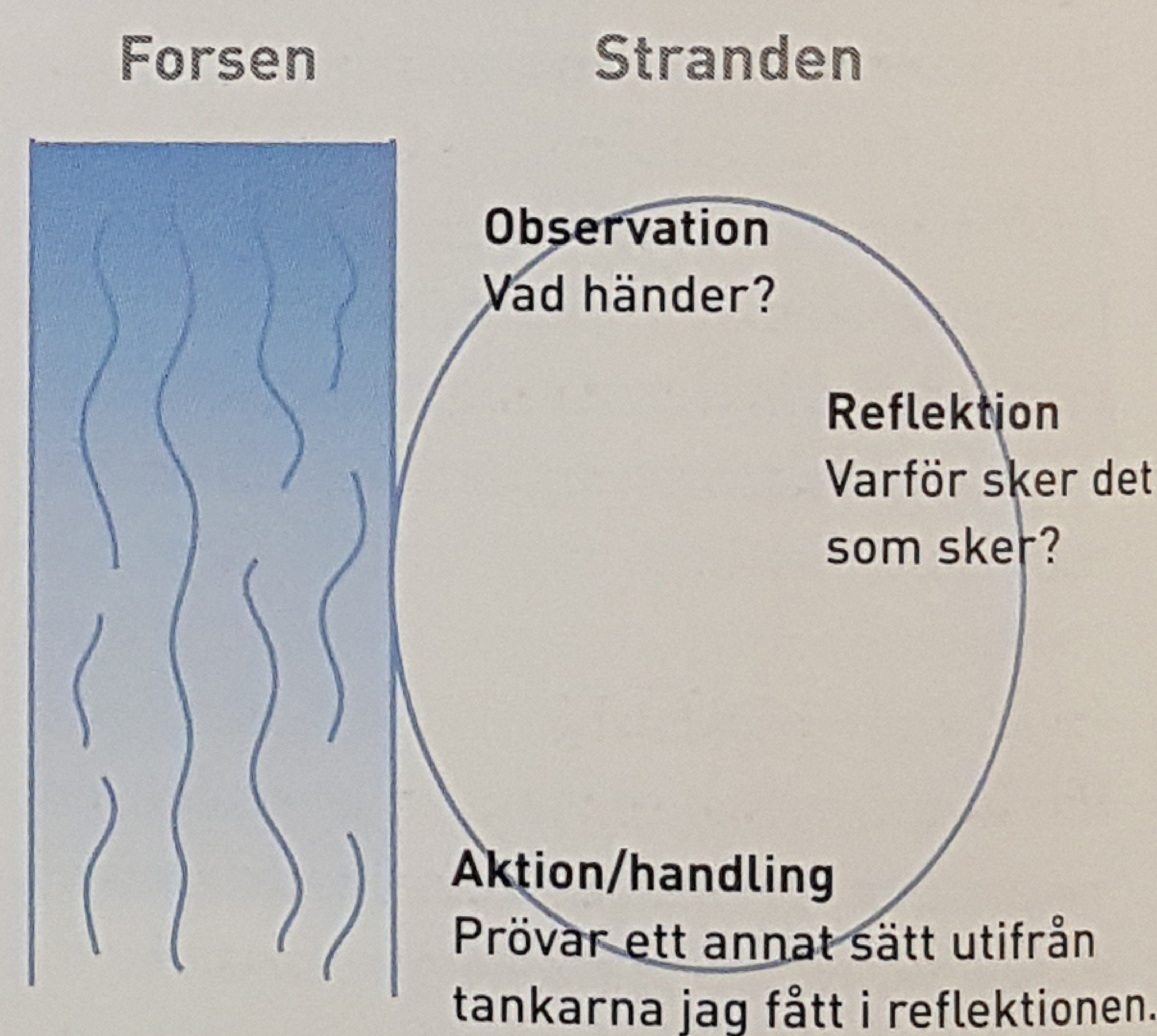
Reflektera, det vill säga stanna upp, titta, fundera, värdera, är kanske den viktigaste pusselbiten i utvecklandet av ett personligt och bra ledarskap.

Du som så många andra lever kanske i en strid ström av händelser och upplevelser. Livet går sin gilla gång och du funderar inte över varför saker och ting inträffar utan det bara händer.

Det är lätt att det blir på samma sätt med ledarskapet, dvs du gör som du alltid har gjort, samma sak år ut och år in. Men för att utvecklas är det viktigt att bryta invanda mönster och utmana dig själv. Utmanar du dig själv utvecklas både ditt ledarskap och de personer du leder.

Forsen och stranden

Forsen och stranden är en bild som kan hjälpa dig att förstå ett sätt att tänka. Vi människor befinner oss i en ”fors” av händelser, situationer och möten, som vi sällan hinner reflektera över. Därför fortsätter vi som vi alltid gjort. Om vi ibland tar oss tid att titta på vad och hur vi gör (observation) och funderar över varför sker det som sker (reflektion) för att sedan kunna handla på något annat sätt om jag ser att det behövs, då har vi klivit upp ur forsen till stranden. Se nedan. Reflektion är således en viktig pusselbit i ledarskapets utveckling.



Reflektionen kan handla om din träningsgrupp, skidskolegrupp, familj, kompisgäng, ditt arbete eller andra saker i ditt liv.

Forsen

Beskriver det du gör och det du befinner dig i mer eller mindre dagligen; sover, arbetar, handlar, lagar mat, stressar till och från träningen och så vidare. Den kan också beskriva ledarsituationen, där du gör som du brukar göra, utan att fundera på det. Om du befinner dig i forsen för länge, finns risk att du bara följer

med utan att veta vad som finns bakom nästa krök.

Observation

Här kliver du upp på stranden, sätter dig ner och tittar. Du observerar vad som hänt eller vad som händer i forsen och du låter det ta tid. Din observation ska vara så tydlig och saklig som möjligt utan att värdera det du gjort. När observationen är klar går du vidare till …

Reflektion

Du funderar över din observation och värderar den utifrån dig själv och de erfarenheter du har. Några viktiga frågor i reflektionen är: Vilka mönster ser jag? Vilka värderingar har jag? Vilka känslor har jag utifrån vad jag ser? Resultatet av reflektionen blir …

Aktion/handling

Här kommer konsekvensen av din observation och reflektion. Utifrån observationen och reflektionen kan jag ställa mig frågan: Kan jag handla på annat sätt?

I ett skidskoleperspektiv kan det se ut så här:

Forsen – dagliga händelser

En vanlig situation som kan uppstå när du är ledare är att ett barn ramlar i liften, jag som ledare funderar på om jag ska åka upp eller ner. Jag bestämmer mig för att åka upp och ropar till barnet när jag passerar med liften att barnet ska åka ner. När jag kommer ner är barnet inte där. Jag letar efter barnet, skidskoletiden går, övriga i gruppen väntar däruppe. Det visar sig att barnet fått hjälp upp i liften.

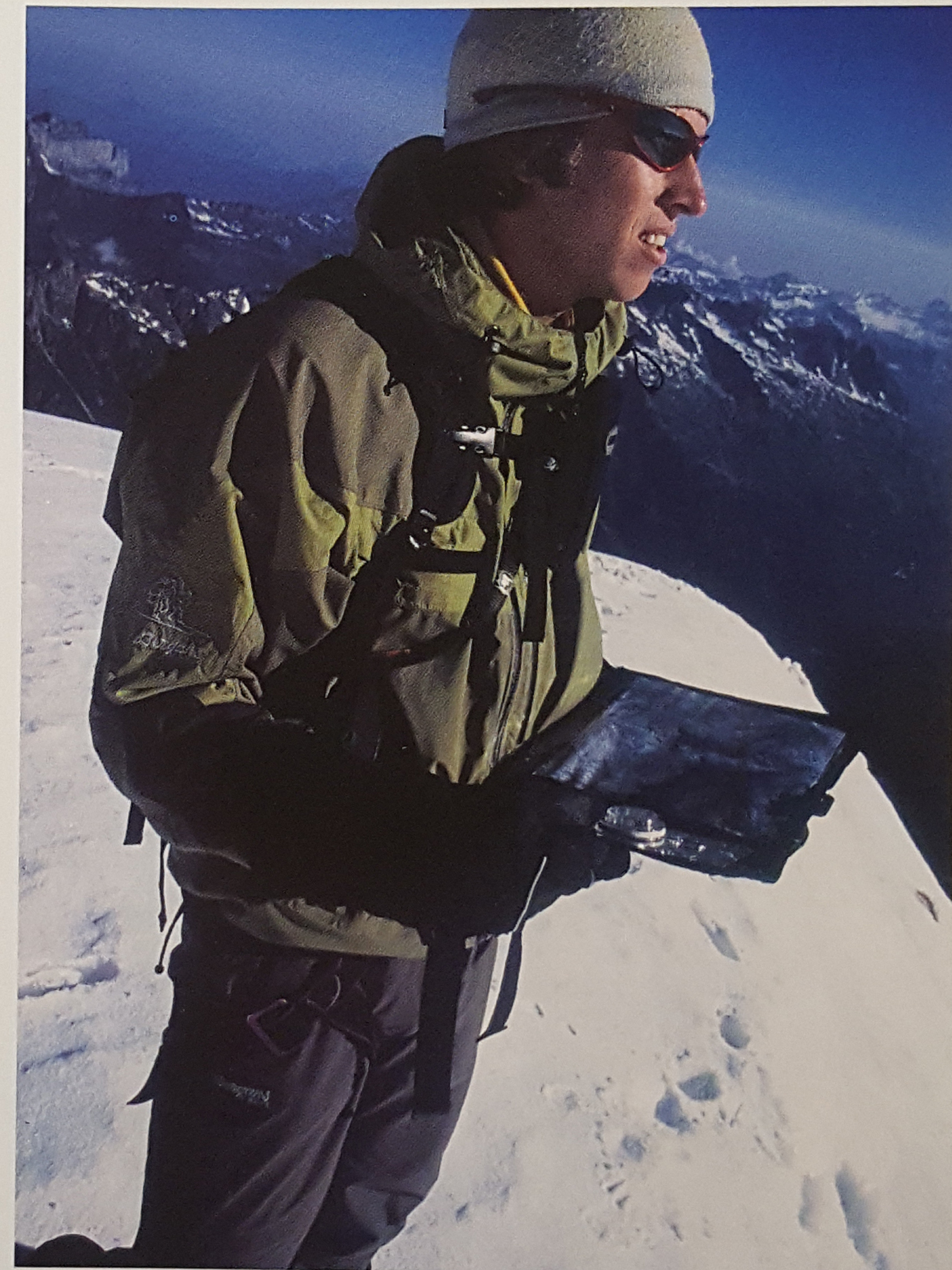


FOTO FREDRIK SCHENHOLM/PARAGONBILD.SE

Reflektera – hade jag kunnat göra annorlunda?

Agera/handla – prövar ett annat sätt

Nästa gång ser jag till att barnen får hjälp av andra, jag behöver inte kunna allt själv.

Reflektion

- *Brukar du sätta dig på stranden ibland? Vad händer då? Handlar du annorlunda efter din reflektion?*

"Vi jobbar med människan och för att få henne att må bra. Det bygger på dialog och medinflytande."

Ulf Karlsson, förbundskaptenen i friidrott, DN 24 aug 2004

Dialogen som verktyg

För att en bra och växande relation med dialogen som bas ska uppstå, så behövs vissa ingredienser från båda/alla parter. Detta kan illustreras med modell nedan.

En bra dialog är ingen självklarhet i möten mellan människor, ofta är vi snabba att hitta lösningar istället för att hitta olika vägar till målet. Dialog innebär att vi är nyfikna på varandra och varandras svar och det hjälper oss vidare med konkreta tips och idéer för att komma vidare. Hela dialogen bygger på att vi har någon sorts relation till varandra. Relationen kan vara mer eller mindre stark, men kan alltid utvecklas.

Om vi ser dialogen som ett bra sätt att skapa en relation som ger möjlighet till växande, så behöver du som ledare vara medveten om att man alltid går igenom olika steg i mötet med andra människor, se Kommunikationstrappan (s 11).

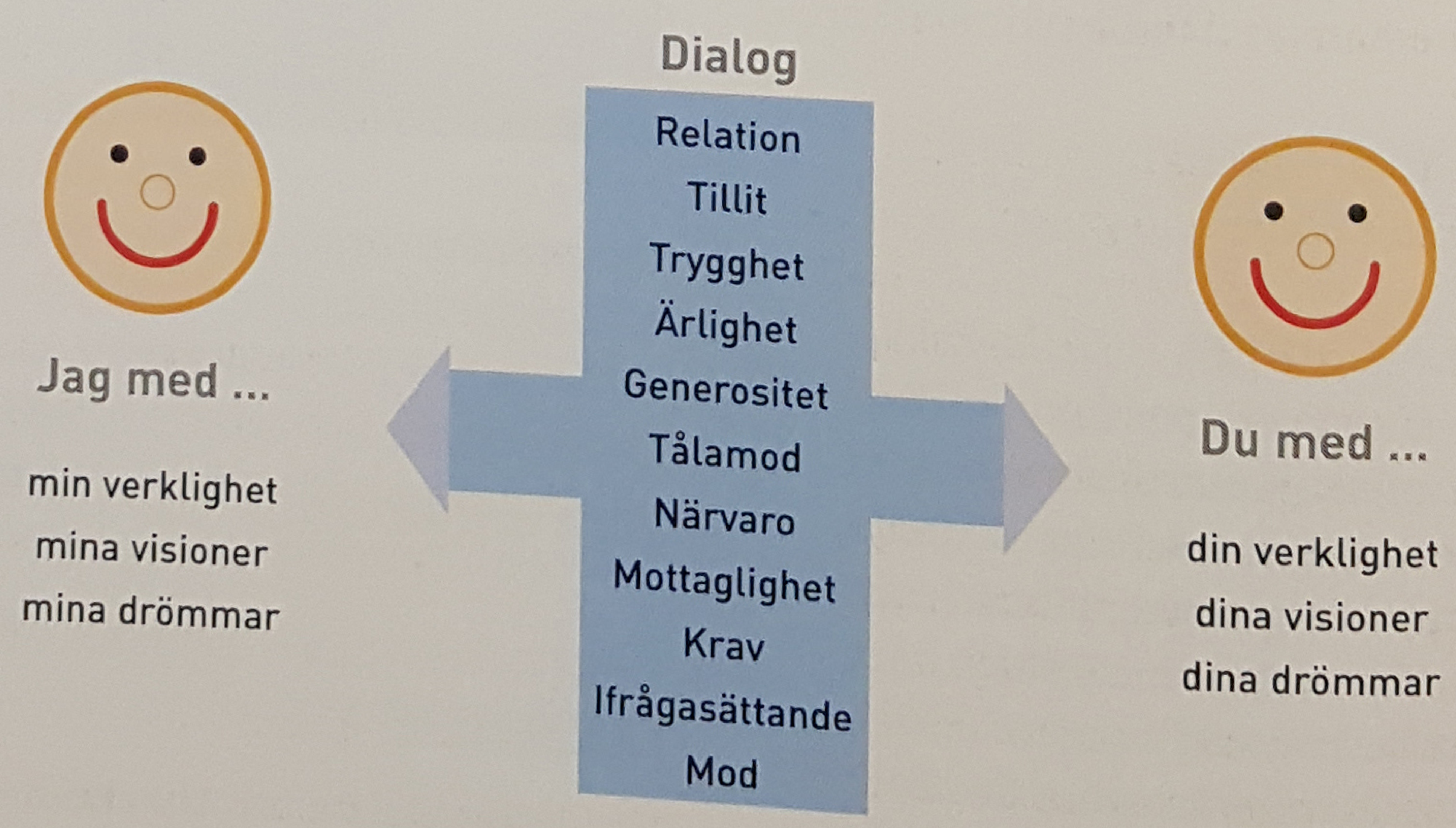
Kallprat – när du träffar någon för första gången pratar ni om allmänna saker, exempelvis väder.

Saknivå – här pratar ni om gemensamma sakfrågor, exempelvis segling, utförsåkning.

Dialognivå – nu har du nått en nivå i din kommunikation så att ni möts i en dialog. Ett givande och tagande där man möter varandra med respekt och har en tillit till varandra. Det är inte nödvändigt eller möjligt att komma till dialognivå med alla människor du möter.

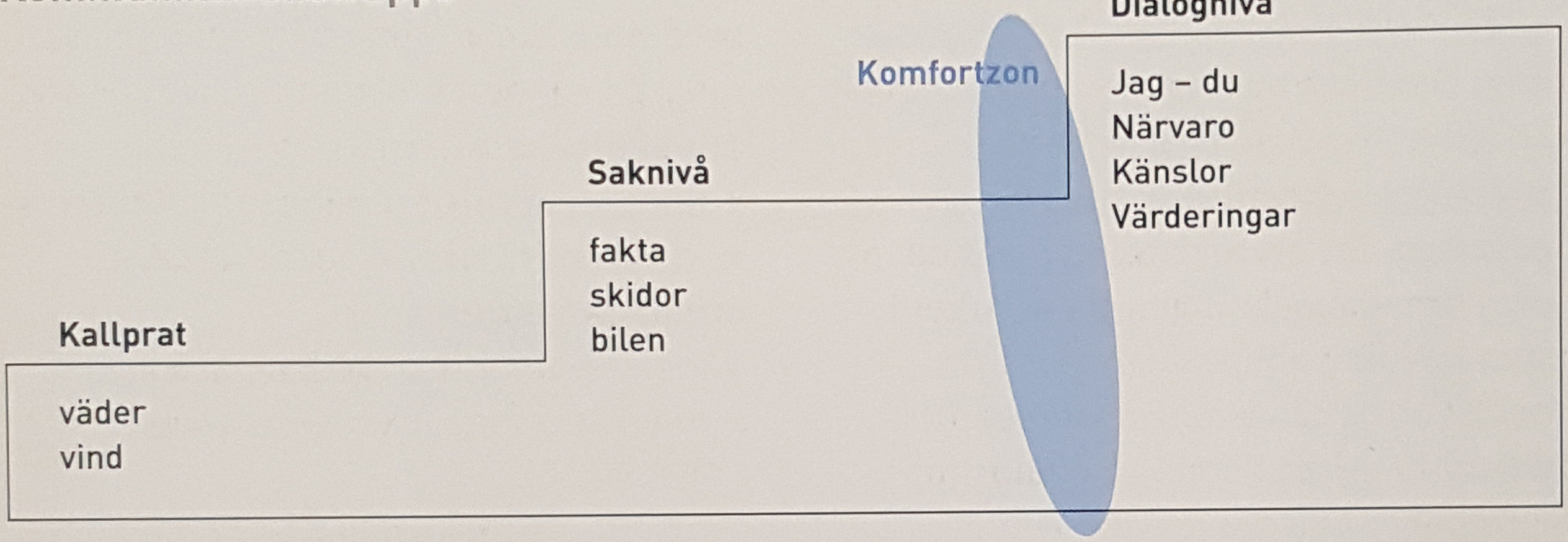
Komfortzon – i många relationer kommer man inte till det översta trappsteget, det

Grundstenarna i relationsbyggandet är:



Ombearbetad efter M Buber.

Kommunikationstrappa



känns inte bekvämt att släppa in den andra personen så nära.

Olika kunskaper

Ofta skiljer man mellan tyst kunskap och expertkunskap. Tyst kunskap får man genom att pröva sig fram och göra sina egna inre erfarenheter. Expertkunskap tillhandahålls av någon utomstående och kan förmedlas på olika sätt. Det traditionella sätter bygger på instruktioner.

Ett sätt att arbeta som ledare är att skapa möjligheter till lärande i relation med andra.

Om vi tar skidåkning som exempel kan alla utveckla tyst kunskap genom att pröva sig fram. Men för att utvecklas som åkare krävs också tillgång till expertkunskap, en ledare eller instruktör. En lärrelation innebär att deltagaren **observerar** sin åkning, **reflekterar** över den och **experimenterar** med nya sätt att åka. Ledaren kan bistå i alla tre faserna. Deltagaren kan få hjälp att se hur han/hon faktiskt åker, vilket många gånger är svårt. Deltagaren kan också få hjälp att bli nyfiken på alternativa åkstilar, eller tips på korrigeringar av den nuvarande. Deltagaren kan också få hjälp att välja de experiment han/hon klarar på sin nuvarande nivå. Allt detta kräver en **närvarande** ledare som ser och bistår på ett individanpassat sätt, inte bara genom instruktion och lämnar resten åt eleven. Möjligheter till lärande i relation med andra baseras på något som kan kallas **halvtyst** kunskap. Åkarens erfarenheter ska förenas med ledarens expertkunskaper och det är den gemensamma dialogen som är betydelsefull. Den halvtysta kunskapen är gemensam mellan åkare och ledare. Erfarenhet betyder lika mycket som expertkunskaper i den halvtysta färdighetsträningen.

Typ av kunskap

Kunskap	Utvecklas av	Leder till
Expertkunskap	Studier	Förståelse
Tyst kunskap	Erfarenhet	Förtrogenhet
Halvtyst kunskap	Träning	Färdighet

Ledarskapet

Hittills har vi beskrivit hur du kan se dig själv och utveckla ditt ledarskap på olika

Reflektion

- *Vad är viktigt för att du ska känna dig trygg?*
- *Hur kan du skapa trygghet i en grupp?*
- *Är det möjligt att ha en bra dialog med alla människor?*
- *Hur reagerar du när du kommer in i komfortzonen?*
- *Hur definierar du en bra dialog?*

sätt. Även ledarskapsutveckling handlar om halvtyst kunskap, om färdighetsträning. Det finns mycket expertkunskaper om ledarskap och alla ledare gör sina personliga erfarenheter, men för att ledarskap ska utvecklas krävs någon form av möte och dialog. Varken mina egna tysta ledarkunskaper eller det jag kan läsa mig till eller lyssna mig till räcker. Jag behöver aktiv träning.

Dialogen och det reflekterande ledarskapet är väsentliga delar i detta. Vad menar vi med ledarskap? Att vara skidledare har många dimensioner. Du gillar naturligtvis utförsåkning och vill att alla andra ska tycka det är lika roligt som du. Du vill förmedla glädjen och känslan genom din ledarroll. För att kunna göra det behöver du en mängd kunskaper för att känna dig trygg och säker i mötet med dina åkare.

Du behöver:

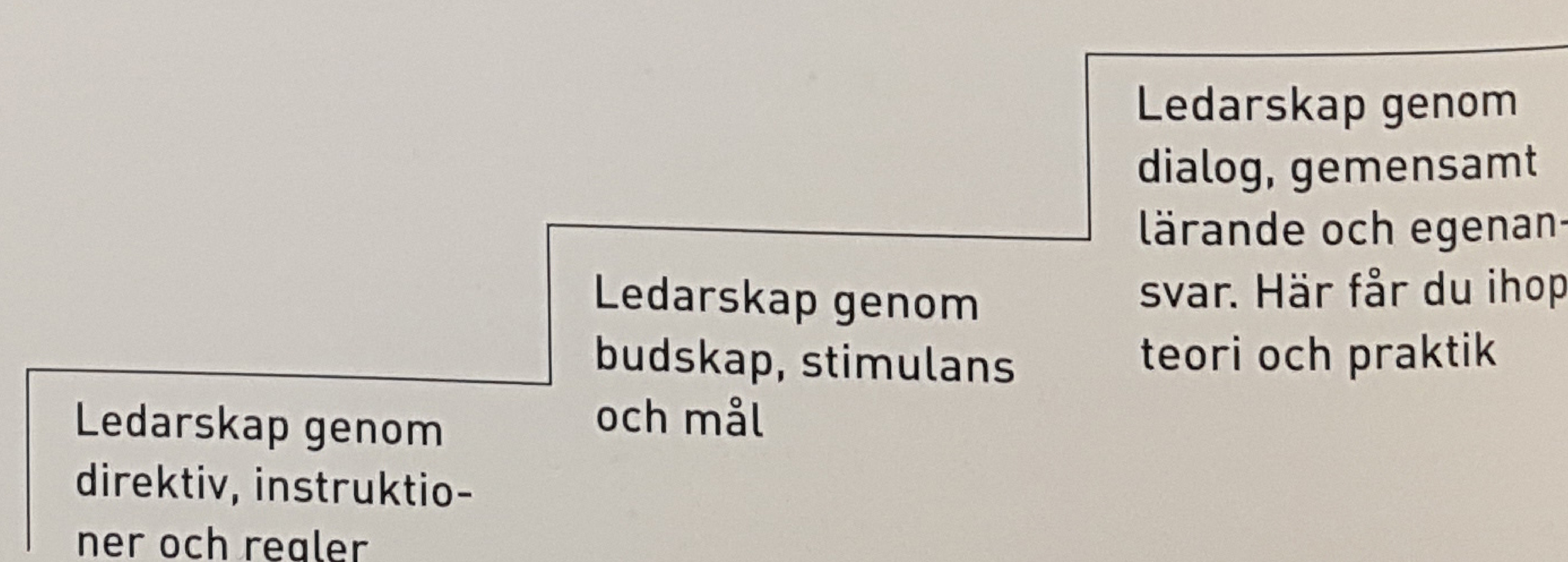
- kunskaper om dig själv
- kunskaper i teknik
- praktiska kunskaper
- metodiska/pedagogiska kunskaper
- förståelse för och kunskaper om åkarnas behov
- kunskaper i mekanik
- kunskaper i skidsäkerhet, utrustning, snö och lavin, väder och vind osv
- kunskaper i träningslära

Alla de kunskaper du har som ledare bildar summan av ditt ledarskap och utgör grunden för de resultat du och dina åkare uppnår.

Reflektion

- *Hur har du tillägnat dig den kunskap du har när det gäller skidåkning?*
- *Hur utvecklas du som skidåkare?*
- *Hur söker du kunskap om din skidåkning?*
- *Vad innebär de olika trappstegen i ledarskapet för dig?*
- *Vad betyder egenansvar för dig och vad kan det betyda för dina deltagare?*
- *Vad bidrar du med som ledare?*
- *Hur ser du på halvtyst kunskap i relation till expert- och tyst kunskap?*

Ledarskapstrappa



Att dina kunskaper som ledare och människa är värdefulla är det ingen tvekan om, men gruppens gemensamma kunskaper överstiger de kunskaper du ensam har. Det är viktigt att ta tillvara gruppens gemensamma kunskapsbank.

För att fullt ut kunna använda dig av gruppens gemensamma kunskap bör du befinna dig på det översta trappsteget i ledarskapstrappan. Det förutsätter individer som reflekterar över sina handlingar.

Lästips:

Bli din egen bästa coach, P Nilsson, SISU Idrottsböcker, 2002.

Att leda andra

2



Lärstilar 14
Hinder för inlärning 17
Fysiska och sociala förutsättningar 17
Pedagogiska tips 24
Återkoppling 27
Grupper 30

Vi har försökt belysa att dialogen är ett viktigt verktyg för att skapa delaktighet samt för att kunna mötas på ett bra sätt. I dialogen kan vi tillsammans ta reda på förväntningar och mål med skidåkningen. Det är också viktigt att se vilka förutsättningar vi har. Det kan vara allt från utrustning till skidfärdighet, lärstilar etc.

Lärstilar

Hur vi fungerar vid inlärning är individuellt. Begreppet lärstil – eller inlärningsstil – innebär att man tar hänsyn till att olika människor tar till sig och bearbetar information/kunskap på olika sätt. När man talar om lärstilar brukar man utgå från de sinnen som är mest centrala för informationsinhämtningen, men också från strategier för bearbetning av information.

Sinnen (V A K T)

De sinnen som är av störst betydelse för inlärning är det visuella (syn), det auditiva (hörsel), det kinestetiska (rörelse) och det taktila (känsel).

V – en person med företrädesvis **visuell lärstil** lär sig genom att läsa och betrakta (visualisering), följa skrivna eller tecknade instruktioner och genom att iaktta vad andra gör eller hur något ser ut.
A – en person med **auditiv lärstil** lär sig genom att lyssna och höra, följa muntliga instruktioner och genom dialog.
K – en person med **kinestetisk lärstil** lär sig genom att fysiskt göra (kroppsaktivitet, rörelse, fysisk orientering), att "vara med om", följa instruktioner som utförs eller övas in och genom fysiska aktiviteter.
T – en person med **taktil lärstil** lär sig genom att ta på, känna på eller på annat sätt uppleva föremål för att koppla informationen till någon känsla.

Upplevelsebaserat lärande

Generellt kan vi som individer delas in i fyra olika typer av personligheter inom området: *Hur vi lär* (Kolb 1984):

KU – **konkret upplevare.** För denna person är känslan viktig. Det ska vara en god stämning i gruppen. Social samvaro ses som mycket viktig, det ska kännas bra.
AE – **aktivt experimenterande.** Personen lär sig bäst genom att göra och tillämpa. Aktivt handlingsklimat. Struktur och anvisningar stämmer inte alltid överens med den egna bilden av verkligheten. Inte så mycket diskussion eller reflektion.
RO – **reflekterande observatör.** Lär sig bäst genom att se och lyssna. Iakttar gärna de aktivas experiment, ser så små-

ningom lösningen framför sig. Funderar ibland över andras oförmåga.
AT – abstrakt tänkare. Följer instruktionen systematiskt. Något teoretisk till sin läggning. Ifrågasätter gärna instruktionen på vissa punkter.

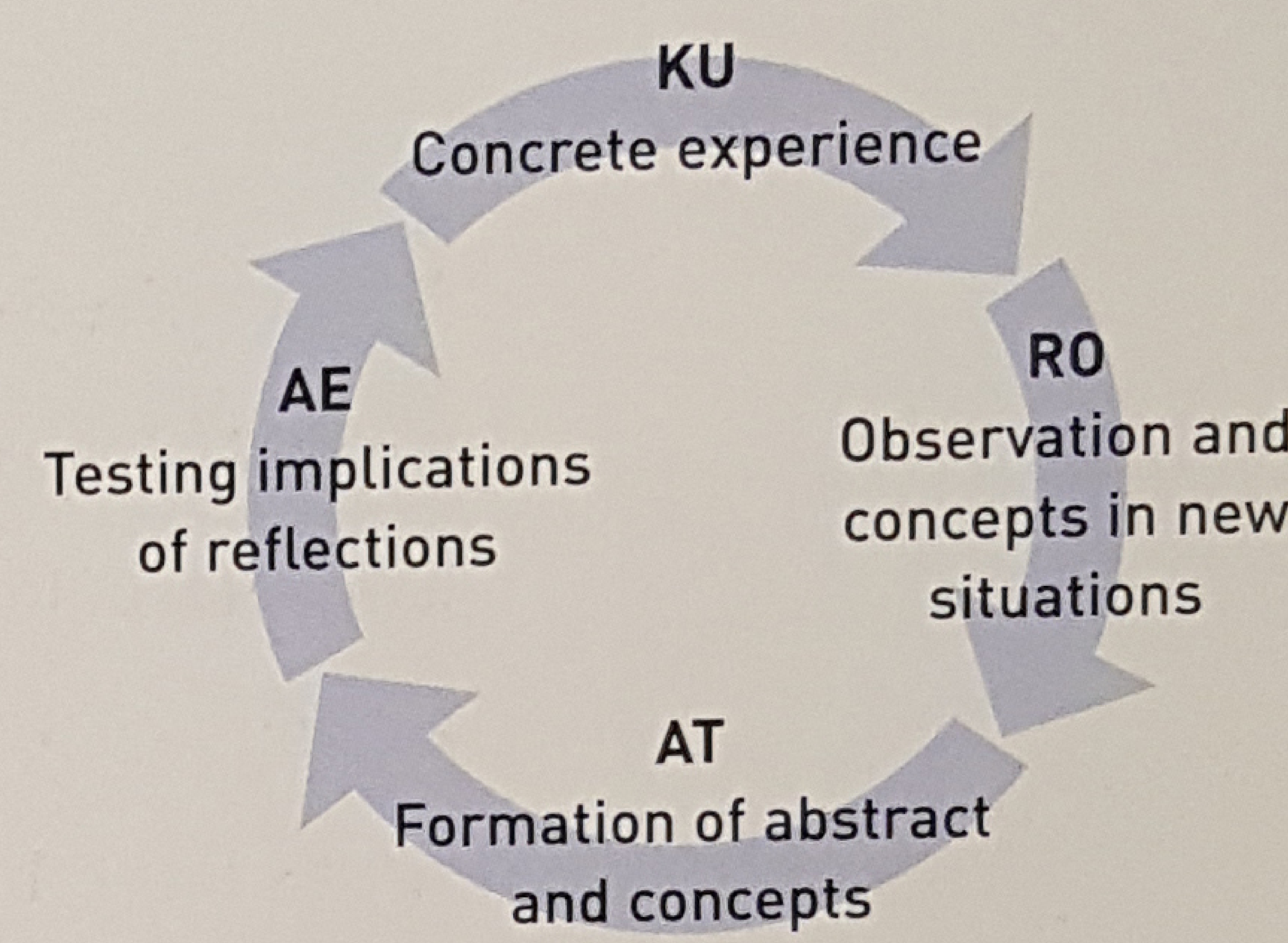
Vidare kan vi konstatera att de flesta av oss utnyttjar en blandning av minst två modeller för lärande:

KU + AE = prövare
KU + RO = idégivare
AT + AE = sammanställare
AT + RO = förklarare

Det svåra med att vara instruktör är att anpassa lärstilen efter de aktivas behov. Det är lätt att favorisera den lärstil man själv trivs bäst med: "så som jag själv lärt mig så lär jag också ut." Har du själv en abstrakt lärstil visar du gärna genom teorier och ritningar hur du upplever verkligheten trots att den aktive kanske föredragit en konkret upplevelse.

Det gäller som ledare att sända på rätt "frekvens" för att lärande ska ske. En modell för detta har presenterats i form av upplevelsebaserat lärande. Där utgångspunkten är en **konkret upplevelse** (KU) som individen via **reflektion** (RO) över vad som hänt **formulerar teorier** (AT) kring hur problematiken ska lösas. Vidare till **aktivt experimenterande** (AE) där teorierna prövas vilket leder till ny konkret upplevelse. Ett medvetet upplevelsebaserat angreppsätt medför att samtliga lärandestilar tillgodoses.

Praktisk modell



The Lewinian Experimential Learning model , Kolb 1984, (s 21).

Reflektion

- *Hur kan du i dialog med din deltagare ta reda på vad han/hon vill, vilka sinnen, verktyg eller metoder du kan bidra med?*
- *Hur kan deltagarna själva bidra till egen förståelse för sin skidåkning?*
- *Vilken lärstil föredrar du, och varför?*

> *Det är bra att man som skidledare antar utmaningar i sin egen skidåkning lite då och då.*
>
> *En nyttig erfarenhet var när jag skulle lära mig åka snowboard. Det fick mig att se nybörjarbacken med helt nya ögon. Den blev jättebrant och jag såg helt plötsligt träd som jag aldrig tidigare lagt märke till och människor for kors och tvärs framför och bakom mig.*
>
> *En annan upplevelse var när jag försökte lära mig åka puckel. Som gammal tävlingsåkare var jag skolad i den tuffa aggressiva skidåkarandan. Det var dock stora luckor i min skidkunskap. Jag var långt ifrån en allsidig och komplett skidåkare. När det sedan blev dags att träna för skidlärarexamen skulle pucklar bland mycket annat tränas till perfektion. Nog tog jag mig ner för en puckel utan att skämmas men det var inte bra. Jag försökte med min aggressiva stil attackera pucklarna som om de vore fienden på ett slagfält. Jag insåg att det var fel teknik och bad mina kollleger om hjälp. De beskrev på en massa olika sätt hur det skulle gå till, se ut och kännas. Men känslan infann sig inte. På examen lyckades jag göra ett skapligt åk första dagen, men jag kände själv att jag inte var nöjd. Nästa dag fick jag underkänt, vilket var ett helt*

riktigt beslut. Då sjönk självförtroendet rejält och jag surade.

När det var dags att åka ner till hotellet passerade jag ett skidlekområde där man hade pistat fina terrängvågor åt barnen. Utan att tänka åkte jag över terrängvågorna och kände helt plötsligt något som jag inte känt tidigare. Jag tvärbromsade, tog av mig skidorna, gick upp och testade terrängvågorna en gång till. Denna gång med lite sväng också. Där var känslan! I terrängvågorna visste jag att det var just den här känslan som hade fattats hela tiden för att min puckelåkning skulle fungera.

Nästa morgon for jag ut i backen innan examen satte igång. Jag ville bara prova hur det skulle gå i puckeln nu när känslan hade infunnit sig. Jag trodde knappt mina ögon när det plötsligt blev mycket lättare. Knoppen och kroppen hade börjat prata med varandra. Från att undvika alla puckelpister blev de nu en härlig utmaning. ”

Reflektera

- *Hur lär du dig? Hur tar du reda på dina åkares olika sätt att lära?*
- *Hur kan du göra lärsituationen så ”komplett” som möjligt?*
- *Har du själv varit i en situation där du tycker att dina åkare inte förstår eller gör som du säger?*
- *Vad hände i berättelsen ovan? Har du själv upplevt något liknande? Vad lärde du dig?*

Tips

Exempel på hur träningen kan kryddas med upplevelser:

- äventyrsbana i skogen
- terrängvågor
- vacker utsikt
- tänja gränser (svårare terräng)
- sporra åkaren att våga mer (man upplever inte carving om man inte vågar ge lite avkall på balansen)
- prova på lössnö eller pucklar
- stimulera fantasin (visa barnen var bergtrollet bor)
- aha-upplevelser



Lästips:

Leda med förtroende C Alexandersson och S Pettersson, SISU Idrottsböcker, 2002.
Uppslag för tränare & ledare, L Hogedahl, SISU Idrottsböcker, 1994.
Experiential learning, D Kolb, Prentice Hall, 1984.

Hinder för inlärning

Nedan följer ett antal faktorer som hindrar eller begränsar åkarens förmåga att tillgodogöra sig träningen.

Rädsla

Det är näst intill omöjligt att lära sig något när man känner rädsla. Det stressbeteende som framkallas av rädsla kan ta sig uttryck i till exempel ett spänt och onaturligt åksätt, omotiverad tystnad eller att åkaren blir omotiverat pratsjuk. De vanligaste orsakerna till rädsla är yttre faktorer som för svår terräng eller för djup snö. Det kan även bero på inre faktorer som rädsla för att göra bort sig, att förlora kontrollen eller att inte klara en sväng i en terräng man inte behärskar. Särskilt nybörjare kan även i relativt lätt terräng uppleva skidåkningen som både svår och skrämmande. Oavsett om det är inre eller yttre faktorer som påverkar åkaren, blockerar rädslan vidare inlärning.

Fysisk och psykisk trötthet

Utförsåkning innebär stor fysisk ansträngning och för många även psykisk ansträngning och koncentration. Du kanske har bättre åkfärdighet och kondition, vilket gör att din tröskel för trötthet är betydligt högre än för åkarna.

Motivation

Övermotiverade åkare har ofta för hög inre spänning, vilket försämrar inlärningsförmågan. De lider av att göra fel och varje fel hämmar deras strävan att göra rätt. Du måste dämpa de övermotiverade åkarna så att ambitionen hamnar på en realistisk nivå. Det omvända gäller för de undermotiverade åkarna. Då gäller det att finna övningar och terräng och att sätta mål så att du får dem att gå från minus till plus. Tänk på att unga deltagare kan vara undermotiverade för att de inte har kommit dit av eget intresse, föräldrarna har kanske satt dem i skidskola.

Självförtroende

Dåligt självförtroende kan vara orsak till mindre bra prestationer. I regel finns det bakomliggande faktorer när åkare inte tror sig själva om att klara en uppgift på ett bra sätt.

Ledare

Ditt agerande som ledare kan också bli ett hinder för inlärning genom att du väljer för svår terräng, använder ett språk som åkarna inte förstår eller uppträder på ett sätt som bryter deras förtroende för dig.

Fysiska och sociala förutsättningar

För att kunnas planera träningen så att den blir både rolig och utvecklande måste du ha klart för dig vilka hinder och möjligheter de olika motoriska och sociala utvecklingsnivåerna medför. Arv och miljö är två faktorer som påverkar oss alla. Arvsanlagen är medfödda, det kan vi inte ändra på, men utveckla. Miljön (allt och alla som omger en person) har ett stort inflytande på de egenskaper som är under utveckling. I en sti-

Lästips:

Effektiv inlärning
J Steinberg, Eklunds, 1998.

mulerande miljö blir framgången märkbar och den härliga känslan att lyckas stimulerar till fortsatt utveckling.

Tre huvudpunkter i den fysiska utvecklingen

Innan vi går in på den fysiska och sociala utvecklingen i olika åldersgrupper ska vi kort beröra de tre viktigaste huvudpunkterna i den fysiska utvecklingen, nämligen musklernas utveckling, tyngdpunktens förskjutning och utveckling av koordinationsförmågan.

När det gäller musklernas utveckling från spädbarnsåldern till ungdomsåren utvecklas det muskulära systemet i följande ordning:

- från huvudet till fötterna
- från kroppens centrala delar till armar och ben
- från grov- till finkoordination

Barn har högre tyngdpunkt än vuxna vilket medför att barn har svårare att hålla balansen.

Under perioden sex till tolv år utvecklas kroppens proportioner mot den vuxnes, med följd att tyngdpunkten gradvis sjunker och därmed förbättras balans och stabilitet.

Upp till fyra år

Motorisk utveckling: Under dessa år utvecklas grovmotoriken. Rörelserna är grova och många muskler sätts i arbete i onödan. Detta beror på att nervtrådarna är dåligt isolerade från varandra. Ett stort antal nerver och muskler aktiveras även när små rörelser ska utföras, vilket leder till massrörelser. När ett barn exempelvis ska böja ett finger, böjer det alla handens fingrar. Detta är också skälet till att de yngsta barnen i skidskolan gör stora överdrivna rörelser som att ”ploga med hela kroppen”.

Social utveckling: Jaguppfattningen börjar utvecklas i tvåårsåldern. Barnet upptäcker vad ordet jag betyder och använder det flitigt. Den egna viljan yttrar sig ofta i uttryck som jag vill, jag kan. Även ord som inte och nej börjar bli roliga att använda.

Fyra till fem år

Motorisk utveckling: Finmotoriken utvecklas och barnen kan utveckla grundfärdigheter i de rörelser som skidåkningen kräver. Benstyrkan ökar och ben–arm-rörelser blir lättare att koordinera, men mer komplicerade rörelser är fortfarande svåra att utföra. Rörelsebehovet är stort och leken är av ovärderlig betydelse.

Social utveckling: Det är svårt att stå stilla och vänta på sin tur. Fram till femårsåldern är barn uttalat egocentriska och har svårt att ta hänsyn till andra. Exempelvis saknas förståelse för att man måste vänta när någon i gruppen ramlar.

Vid fem års ålder börjar de flesta kunna förstå och följa språkliga instruktioner för lek och rörelser. Instruktionerna bör vara enkla och konkreta. Att visa istället för att förklara är oftast effektivt. Barn gör inte som vi säger, utan som vi gör.

Reflektion

- *Hur kommer det sig att nybörjare ofta ”plogar med hela kroppen”.*

Sex till åtta år

Motorisk utveckling: Den finmotoriska utvecklingen har nått längre med förmåga att koordinera de rörelser som skidåkningen kräver. Förmågan att anpassa rörelser till föränderliga situationer, som styrka, snabbhet och uthållighet utvecklas kraftigt. Nu börjar kroppens proportioner normaliseras. Som en följd av detta sjunker kroppens

”Jag skulle ha en barngrupp med nybörjare. Allt började bra, med lite namnlekar, stoj och uppvärmningslekar. Jag hade en hjälpledare, vilket skulle visa sig vara väldigt värdefullt, för när vi skulle börja med skidåkningen, så var det ett barn, Alexandra, som vägrade. Hon skulle helt enkelt inte åka några skidor, minsann. Inte roligt, vill inte, har inte lust osv. Hjälpledaren tog hand om de övriga så kunde jag ta hand om Alexandra. Vid alla avbrott i åkningen, lekar och dylikt, var Alexandra med och tyckte det var jätteroligt, men så fort det blev tal om skidåkning var det tvärstopp. Jag frågade Alexandra om hon träffat Snömasken Max någon gång. – Nä, sa hon. – Vill du träffa honom? – Kan jag väl, blev det något tjuriga svaret. Vi gick en bit upp i backen, där vi hade röda koner i en bana. Jag berättade att Snömasken Max, som bodde i snön, var vit och väldigt blyg. Han pratade bara maskspråket, men jag kan översätta, fortsatte jag. Vi satte oss vid den översta konen och jag knackade på den och frågade om han var hemma. Koner av detta slag har ju vanligtvis ett hål längst upp och där satte jag långfingret och vände sakta på konen och bad Alexandra att titta upp i konen. Han brukar sitta där uppe, sa jag. Alexandra tittade först en gång, sedan en gång till. – Ser du den? Jag vickade lite på fingret. Alexandra tittade på mig med stora ögon och nickade. Max frågade Alexandra vad hon hette, hur gammal hon var, vilken glass som var godast osv. Efter en stund var lektionen slut, men Alexandra lovade att komma tillbaka nästa dag, för att hälsa på Snömasken Max.

Nästa dag efter samling och uppvärmning gick Alexandra och jag upp till Max igen. Nu frågade jag om hon ville visa sina fina skidor för honom, och det ville hon. Efter ett tag frågade Max om hon inte skulle ta och åka lite skidor, i alla fall, för hans skull? Alexandra gick med på det och efter detta var det okej att åka skidor, förutsatt att vi hälsade på Max varje dag. Gruppen blev till slut komplett och alla fick träffa Max, som Alexandra stolt presenterade för de andra barnen i gruppen.”

Reflektion

- *Varför tror du att Alexandra inte ville åka skidor?*
- *Vilka hinder har du själv stött på som skidåkare? Som skidledare?*
- *Vilka hinder stöter du på i dina grupper?*
- *Hur ser du på ”Max-metoden”?*


FOTO MAGNUS FREDEN

Snömask i sikte.

Lästips:

Se och möt varje barn, M Matsgård, SISU Idrottsböcker, 2001.



Fart och avståndsbedömning

Vid sex till sju års ålder har barn fortfarande svårt att bedöma avstånd. Hastighet uppfattas genom den tid det tar att nå målet, sträckan ingår inte i beräkningen. Farten uppfattas som hög när man på kort tid förflyttar sig en kort sträcka. Om farten är hög under en längre tid upplevs den inte på samma sätt. Vi ser ofta exempel på barn som i långa backar med stora öppna ytor åker betydligt snabbare än deras förmåga tillåter.

tyngdpunkt, vilket har en positiv effekt på balansförmågan.

Social utveckling: I sexårsåldern ökar hormonproduktionen, vilket ofta påverkar humöret. Ena stunden glad och pigg, nästa tvär och sur. Ena gången är skidskolan toppen, nästa gång fungerar ingenting. I sjuårsåldern är de flesta barn skolmogna. De kan inordna sig i en grupp, vara hemifrån och har förståelse för att ledaren måste hjälpa alla, till skillnad från bara mig. Ett socialt beteende utvecklas och barnen tar lättare hänsyn till andras tankar och åsikter. Från sju års ålder är det lättare att förstå och tillgodogöra sig muntlig instruktion och följa givna regler.

Nio till tolv år

Motorisk utveckling: Barnet har nu kommit längre i sin perceptionsutveckling vilket innebär att deras förmåga att ta till sig information och omvandla till skidåkning har ökat.

Social utveckling: Från nioårsåldern passar vissa barn i barngrupper, medan andra passar bättre i tonårsgrupper. Någon vill kanske gå med sin lillasyster, en annan med sin äldre kompis. Att få vara med i rätt grupp är viktigt. Språket har utvecklats avsevärt och barnet lyssnar i regel gärna och aktivt till andras åsikter.

För tioåringar är det viktigt att vara med i en grupp eller tillhöra ett gäng. Barnen vill vara som andra, både när det gäller utseende och beteende. Den sociala pressen är stark och gruppnormerna är

viktiga. Det är svårt att visa sitt misslyckande inför andra i gänget.

Tonåringar

Motorisk utveckling: Puberteten inträffar generellt hos flickor vid 12–13 års ålder och hos pojkar vid 13–14 års ålder. Den snabba längdtillväxten under pubertetsåren kan leda till sämre koordination och ett klumpigt sätt att röra sig. Orsaken är att musklerna inte utvecklas i takt med skelettillväxten. Inlärning av nya rörelser sker därför inte lika lätt som tidigare. Att träna på redan inövade rörelser möter sällan några hinder.

Social utveckling: Under puberteten ökar hypofysens utsöndring av hormoner. Ungdomarna blir självständigare och mer oberoende. Frigörelsen från föräldrarna börjar, och steg tas mot vuxenrollen. Dessa steg är inte definitiva, tonåringen pendlar mellan att känna sig vuxen och att vara barn. Ibland kan de vara negativa till ”barnsliga lekar” och aktiviteter, även om de innerst inne tycker det är riktigt kul. På motsvarande sätt kan de undvika de situationer där de inte passar in eller riskerar att misslyckas. En viss grad av självupptagenhet är vanlig bland tonåringar, främst i den tidiga puberteten.

Reflektion

- *Vad kan hända när barnet får bättre fart- och avståndsbedömning?*

”*Så är vintern igång igen! Mitt busiga gäng B-åkare (12–13-åringar) har nu blivit A-åkare (14–15-åringar). Det börjar bli allvar med skola och idrott, samtidigt som kroppen och omgivningen inte verkar bete sig riktigt lika längre. Tre av killarna har ränt iväg på längden över sommaren och två har blivit lite efter. Tjejerna har lite svårt att hitta sig själva ibland och har fått mycket annat att tänka på också. Då menar jag inte skidåkning. Ena minuten är de mina glada ”barn”, nästa minut lite tuffa kritiska tonåringar. Det som känns bra är att jag känner dem och att de litar på att jag tycker om dem och inte försöker bråka på dem i alla lägen. De kommer själva när de vill prata och lyssna. Ordet ”det funkar inte” hör jag ofta, men nu har jag fått min grupp att lova att byta ut ”det funkar inte” till ”det här är en utmaning”. Min filosofi är att om man redan sagt orden jag kan inte – det funkar inte, så har man redan gett upp. Om man säger motsatsen är man på en bättre väg mentalt.*

Slalom är komplext, det är mycket som ska hända. På en bråkdel av en sekund ska man vara precis både tekniskt och taktiskt, vara koncentrerad, aggressiv och stark. Detta då kroppen kan ha vuxit en centimeter på en vecka i allra värsta fall och ett stundande USM-kval ligger och mal i bakhuvudet. Mina åkare skulle kunna nöta i slalombanan tills de stupade, om jag inte sa ifrån, bara för att hitta den där rätta känslan. Ofta dock med ett sämre resultat, eftersom fokuseringen blir sämre och tröttheten börjar märkas. Idag fick mitt gäng åka två åk i banan och två åk fritt osv. Det lustiga är att jag måste övertyga

Lästips:

Framgångsrikt ungdomsledarskap, B Pettersson, SISU Idrottsböcker, 2001.
Fysisk träning för ungdom, F Nilsson, SISU Idrottsböcker, 2003.

föräldrarna och vissa av ungdomarna att så gör landslaget också. Annars köper de inte min metod med friåkning i en god mix med banåkning. Speciellt när vi fortfarande jobbar med vissa grundläggande tekniska detaljer. Men gör landslaget så, då är det okej. Man gör som idolerna gör!

Kraven börjar öka nu, ska man söka in på skidgymnasiet eller inte? Uttagningar till regionlag och centrala läger m m. Det är inte så konstigt att en 14–15-åring undrar varför det inte fungerar ibland. Kroppen förändras dramatiskt och vill inte hänga med, hormoner börjar ställa till andra konstigheter. Ja, det är inte lätt att vara tävlingsåkare och tonåring. ”

Reflektera

- *Kommer du ihåg hur du kände dig när du var 13–14 år? I förhållande till kompisar, din egen kropp, din idrottsträning, vad du vågade göra?*
- *Vilka utmaningar ställs du inför, som skidledare, när du har aktiva i den här åldern?*



FOTO JONAS ERICSSON

Äldre åkare

Bland de faktorer som påverkas med stigande ålder är nedsatt syn, ökad reaktionstid samt att muskler, senor och ledband blir stelare.

De flesta når sin maximala muskelstyrka i 25–35 årsåldern. Därefter börjar muskelmassa och styrka att avta, vilket kan kompenseras med träning. I flera avseenden kan en vältränad 75-åring ha samma kapacitet som en otränad 25-åring. Bristande fysisk aktivitet kan leda till benskörhet och ökad risk för skador.

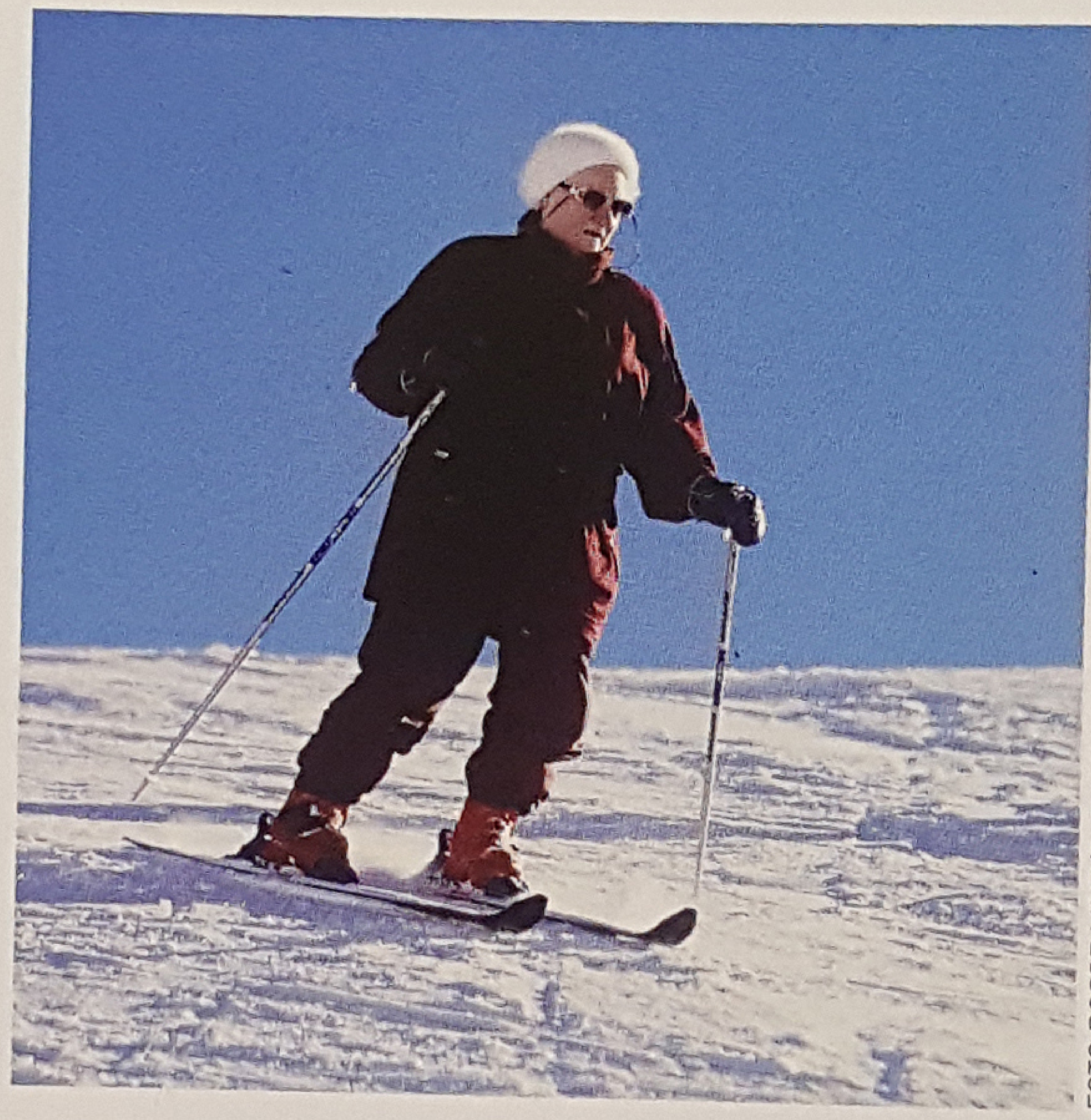


FOTO BOSSE LIND/PARAGON BILD.SE

”Jag glömmer aldrig en gång för ett antal år sedan, när jag arbetade i en skidskola i Colorado, USA. Det var i början av februari, snön vräkte ner och jag var bokad med en halv dags privatlektion. När jag kom fram till mötesplatsen fann jag min elev påbyltad med fleecekrage, skidglasögon och mössa neddragen ordentligt över öronen. Det var därför lite svårt att se hennes ålder. Efter att hon hade presenterat sig som Mimmi, klargjorde hon direkt att hon var där för att åka lössnö. Jag brukar åka med en grupp äldre damer och herrar ett par gånger i veckan här på anläggningen, berättade hon. Nu vill jag förbättra min teknik, så att jag inte blir så trött i benen när jag åker i djupare lössnö. Jag har inget emot brant terräng, men jag åker inte så fort för jag är inte någon ungdom längre.

Sagt och gjort. Jag och Mimmi for upp till toppen och valde ut ett av mina favoritställen för lössnöåkning. Hon rörde sig mjukt och graciöst som en dansare, men svängde lite mer än situationen krävde. Det var cirka 50 cm lössnö, så det blev att räta ut svängradien en hel del. Mimmi hängde med lätthet med överallt och jag blev bara mer och mer imponerad. När vi kom tillbaka till skidskolan igen efter tre timmar i lössnön kunde jag inte låta bli att fråga: Mimmi hur gammal är du egentligen? Då tittade hon lite finurligt på mig och svarade: Jag är 79 år, men lova att inte berätta det för mina skidkompisar för jag har lurat dem och sagt att jag är lite yngre.”

Reflektera

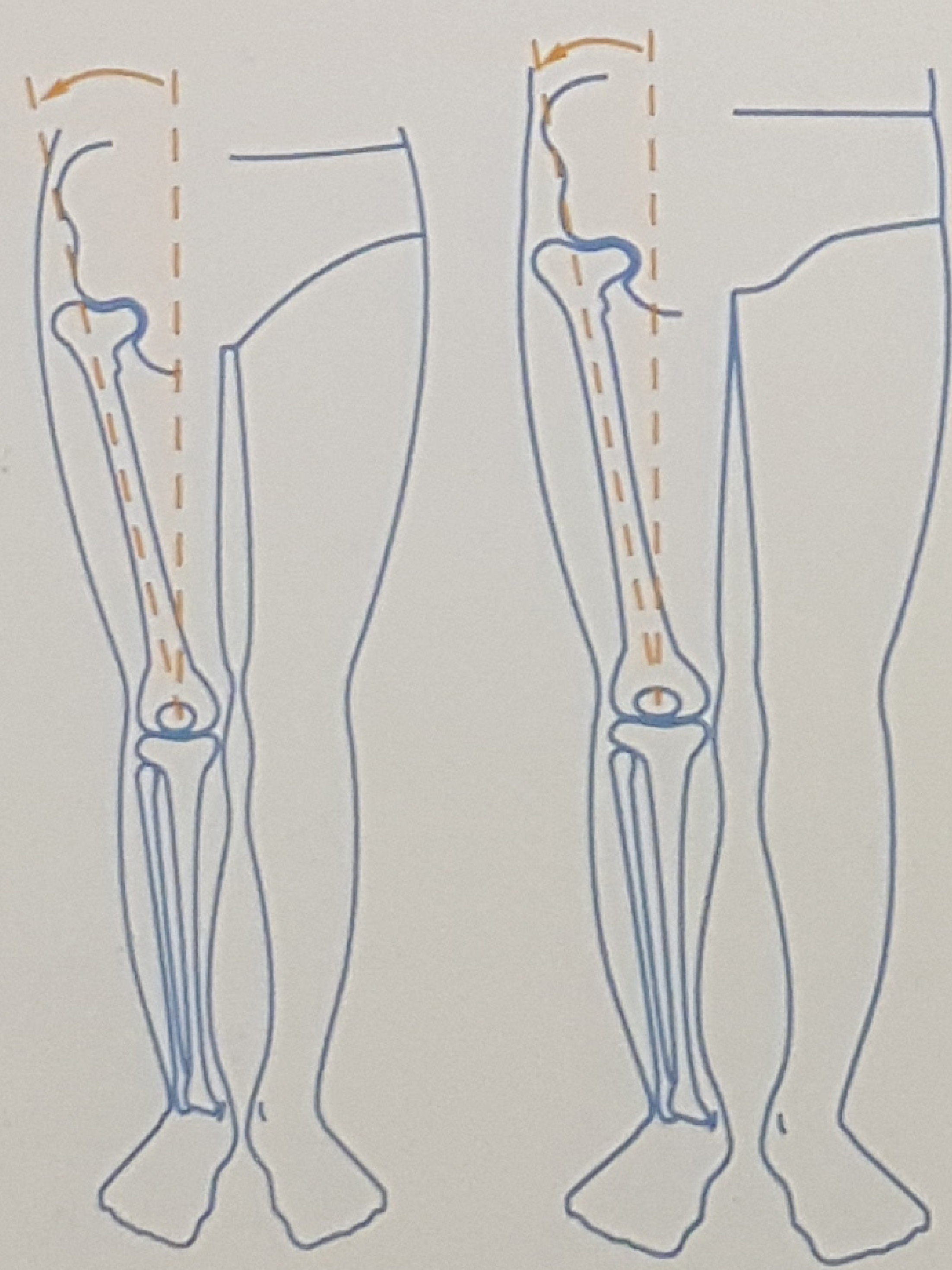
- *Vad tänker du när du möter en ”äldre” människa i skidskolan? Vilka hinder, möjligheter, svårigheter ser du?*

Lästips:

Att spränga gränser,
I Mogren, L Trosell, SISU Idrottsböcker, 1993.

Några fysiska skillnader mellan kvinnor och män

Före puberteten har flickor och pojkar i stort sett samma motoriska förutsättningar för skidåkning, men därefter börjar skillnader göra sig gällande. Den viktigaste är skillnaden i styrka, vilken är direkt avgörande för förmågan att balansera yttre krafter i höga farter. Många kvinnor kompenserar dock sin lägre muskelstyrka med högre precision i åkningen. Män har oftast bredare axlar än kvinnor som istället har ett bredare bäckenparti. Det leder till en lägre placerad tyngdpunkt hos kvinnor, generellt cirka en centimeter. Kvinnans bredare bäcken ger lårbenet en större vinkel mot lodlinjen, vilket ofta tar sig uttryck i viss "kobenthet". Detta kan negativt påverka möjligheten att reglera skidornas kantvinkel. Kvinnor har generellt större rörlighet i höftleden än män, vilket kan resultera i att kvinnor får överdriven höftvridning i sin skidåkning.



Kvinnans bredare bäcken (vänster i bilden) gör att lårbenet får en större vinkel mellan höften/-bäckenet och knät. Det kan påverka möjligheten att reglera skidornas kantvinkel.

Pedagogiska tips

Lyssna aktivt

Lyssna aktivt gör du genom att koncentrera dig noga på vad åkarna säger och hur de säger det. När du verkligen anstränger dig för att lyssna upplever åkarna samtidigt att du visar dem respekt. Det ger dig tillfälle att bekräfta att du verkligen förstår vad de menar. Samtidigt känner de sig uppmärksammade. Att över- eller underskatta åkarnas bekymmer är nästan lika förödande som att misstolka deras underliggande känslor (besvikelse, entusiasm, rädsla, trötthet etc).

Ställ rätt typ av frågor

När du möter nya deltagare gäller det att bedöma hur träningen och instruktionen ska anpassas efter gruppens och individernas förutsättningar. Du bör exempelvis ta reda på varför de sökt sig till aktiviteten, vilka förväntningar och tidigare erfarenheter de har. Det är även värdefullt att få fram sådant i deras tidigare erfarenheter som kan användas för att underlätta träningen. Med rätt ställda frågor hjälper svaren dig att bedöma saker som deltagarnas känslor och attityder. Bra frågor att börja med är **vad**, **varför** och **hur**?

Sätt upp mål

Ett lyckat resultat kräver att man sätter upp mål som bygger på två saker; åka-



Tips
Kontakten vid första mötet är viktig. Kom i god tid innan träningen. Hälsa på nya deltagare genom att ta i hand och sök ögonkontakt när du talar med de aktiva. Sätt dig gärna på huk när du talar med barn så att du är på deras nivå. Försök lära dig namnen så fort som möjligt.

rens förutsättningar och förväntningar. Förutsättningar är saker som behov, ambition, ålder, fysiska och psykiska förutsättningar, färdighet, utrustning och tid. Exempel på förväntningar är att utveckla tekniken, bli en säkrare åkare, kunna åka i alla pister, förbättra självförtroendet, förbättra tävlingsresultaten och ha kul i gruppen. När du är på det klara med vad varje åkare har för förutsättningar och förväntningar är det dags att tillsammans sätta upp mål. Om du och åkaren är överens om vad, varför och hur, har ni skapat en bra grund för ett lyckat resultat, där både du som ledare och varje åkare är delaktig.

Använd olika sätt att nå de uppsatta målen

Det finns många olika metoder du kan använda för att hjälpa åkaren att nå de uppsatta målen. Här följer de vanligaste:
Visa, pröva öva: du visar, åkaren prövar och övar.
Visa, pröva, instruera, öva: du visar, åkaren prövar, du kompletter instruktionen, åkaren övar vidare.

Reflektion

- *Hur skapar du delaktighet i skidpasset?*
- *Hur kan alla i gruppen lära sig varandras namn?*
- *Vilka egna mål har du?*
- *Hur skapar du förutsättningar så att alla känner sig motiverade?*
- *Hur tar du reda på deltagarnas mål?*

Lästips:

Att växa som idrottstjej, I Mogren, SISU Idrottsböcker, 1996.

"Min grupp bestod av Emma i 20-årsåldern, ett danskt par Mette och Knud, Pelle ca 35 år, Lena 51 år och Tage, en pigg man i 60-årsåldern.

Mette och Knud ville lära sig åka skidor så att de kunde hänga med sina barn. Emma hade nog inte någon vidare lust att vara där och blev nog rätt besviken på att det var en kvinnlig ledare. Tage hade åkt alpint en gång för ca 40 år sedan. Pelle var den pratgladaste i gruppen. Han var nog rätt nervös, men kände att det inte skulle fungera utan hjälp av ett proffs. Lena ville lära sig åka skidor så att hon kunde åka med sin nye pojkvän, men hon påpekade att hon var livrädd. Vilken utmaning så här en måndagmorgon!

De kom fram till att det skulle vara toppen om de lärde sig att få skidorna i plog och att själva kunna stanna efter dagens pass. Redan efter att ha rört oss runt på slät mark med skidorna på, insåg jag att Lena inte var i den fysiska kondition som jag först hade trott, men hon verkade inte så rädd som hon beskrev. Det danska paret hade nog inte sett snö innan den här resan, men humöret var det inget fel på. Pelle fortsatte att vara gruppens pajas och livade upp den tidigare uttråkade Emma.

Jag bad alla ta av den ena skidan och försöka balansera och glida fram på bara en skida. Tage fick bli min gruppförebild i den här övningen. Han fann lugnt och metodiskt bra balans över sin enda skida. Jag kunde visa resten av gruppen att Tages sätt att böja i fot-, knä- och höftled samt att han höll händerna framåt bidrog till hans goda balans. Jag tycker om att använda mina deltagare som förebilder för då blir de mer engagerade och delaktiga. Passade också på att göra min favoritövning. Man står i en ring med båda skidorna på och tittar varandra djupt in i ögonen. Med vår nyvunna grundställning lovar vi varandra att aldrig mer titta ner på skidorna. Övningen är faktiskt bra för man kan passa på att föra ut skidorna i plog redan på plana marken, då man ser alla bra och ingen farlig backe stör. Känslan sitter liksom kvar i fötter och ben, hur man gjorde, hur det kändes och vad som hände.

Lena var inte alls orolig längre bara man höll henne informerad om varje nytt steg. Mina danska vänner behövde mycket träning på varje steg, men hade inget emot att jag visade och handgripligen rättade till kroppsdelarna när inte språket räckte till. Pelle insåg att det krävdes lite övning på att hitta balansen när man började glida utför."

Reflektera

- *Varför tror du att vi människor reagerar så olika?*
- *Hur tror du att positiv respektive negativ attityd påverkar dig själv?*
- *Hur tror du att positiv respektive negativ attityd påverkar dina deltagare?*

Problemlösning: du ger åkaren ett problem att arbeta med på egen hand eller i grupp.
Distraktionsmetod: du ger åkaren en uppgift som distraherar honom eller henne från att tänka på den detalj som hämmar utvecklingen.
Visualisering: åkaren skapar en positiv inre bild av vad som ska ske.
Lek: leken bör genomsyra all träning tillsammans med barn.

Avsluta positivt och sammanfatta

Avsätt alltid tid i samband med att du avslutar ett pass, för att reflektera hur passet gick och vad ni gjorde. Välj en backe som ger åkarna känslan av att ha lyckats som sista åk tillsammans. Samla dem sedan omkring dig och summera dagens intryck genom att ställa öppna frågor.

Vissa dagar gör åkaren stora framsteg, vilket framkallar positiva känslor, andra dagar händer ingenting. Det kan givetvis bero på dig som ledare, men även på att åkaren kanske haft svårt att koncentrera sig eller hamnat på en platå i sitt lärande. Vid sådana tillfällen är återkoppling ovärderlig för att hjälpa åkaren att bibehålla sin motivation. I sådana lägen hänger det mesta på dig som ledare. Om du inte stöttar och motiverar är det svårt för åkaren att ta nya tag. Tänk på det nästa gång du har en åkare som tappat motivationen!

Utvärdera dina insatser

Det är genom utvärdering av dina egna insatser som du utvecklar dig som ledare.



Har dina åkare verkligen lärt sig något av dagens åkning? Vad har de för bestående intryck?

Ställ dig följande frågor:

- Vad svarar de på frågan ”vad gjorde ni under passet”?
- Kommer åkarna att på egen hand kunna tillämpa vad de lärt sig?
- Kommer de att kunna reda ut svårigheter på egen hand?
- Har du gett dem tid att upptäcka vad de nya färdigheterna kan användas till?
- Hur värderar de ditt sätt att leda och instruera?

Återkoppling

För att de budskap du vill förmedla verkligen ska nå fram till åkarna är det viktigt att skapa en funktionell och förtroendefull dialog. Kommunikation är

Reflektion

- *Går det att planera och förbereda ett pass där du aldrig träffat deltagarna?*
- *Vilka olika metoder brukar du använda för att nå uppsatta mål för deltagarna?*

Tips

- Lyft fram det positiva och jobba med bristerna på ett positivt sätt!
- Framför konstruktiv kritik. Undvik dömande uttalanden.
- Ge inte för mycket information på en gång, ge återkoppling om en sak i taget.
- Undvik ordet "kritik". Det har en negativ klang för många människor.
- Få åkaren att tänka på hur åkningen känns jämfört med i passets början. Detta ger en känsla av framgång, förankrar det som nyss lärts in och höjer förväntningarna inför nästa träning.
- Stärk åkarens själv-känsla genom att visa att du lyssnar och är engagerad.
- Videokameran kan vara ett effektivt sätt att ge visuell återkoppling.

en dubbelriktad process. Det innebär att man hela tiden måste se till att återkoppling sker, det vill säga att stämma av att åkarna verkligen uppmärksammat och förstått budskapen. Det är viktigt att återkoppling är formulerad i jag - budskap (jag känner, jag tycker, jag ser …), att budskapet är rakt och ärligt och att det ligger nära i tiden samt att det ger mottagaren en möjlighet att förändra något.

Återkopplingen sker genom att du ställer kontrollfrågor, är lyhörd för kommentarer och är uppmärksam på åkarnas kroppsspråk. Som ledare är det bra att vara en god lyssnare. Ofta gör vi misstaget att tänka mer på vad vi ska säga härnäst än att lyssna på motparten.

”Att veta vad man ska säga till en åkare som har för mycket bakåtvikt är inte så svårt. Att slipa ett par kanter så att åkaren får bättre grepp hör heller inte till de mer komplicerade delarna för en tränare att brottas med. Att med tiden lära sig olika sorters knep och hitta olika lösningar på samma problem, rent tekniskt, det är sådant som också kommer efter några års erfarenhet.

Men att veta vad som rör sig inuti en tonårings huvud, det är något som vi bara kan gissa oss till. Några färdiga instruktionsböcker är det inte tal om, här snackar vi lika många lösningar som det finns tävlingsåkare. Jag hade precis kommit ner till målet av banan och kände ett litet lyckorus. En tjej som förra året funderat på att lägga av med tävling, hade åkt riktigt bra i kväll. Det hör också till saken att den här tjejen hade utvecklats otroligt mycket under vintersäsongen och gått om flera av de andra tjejerna i gruppen, både på träning och tävling. Min första kommentar när jag kom ned var: Du åker riktigt, riktigt bra nu. Fortsätt så. I samma sekund jag sa det såg jag hur ögonen på tjejen bredvid blev helt blanka. Jag kände att jag med de orden hissade ena tjejen hela vägen upp i flaggstången, medan jag med en hammare och ett slag "bankade" ned den andra tjejen i höjd med pjäxskaftet. Snabbt föreslog jag att vi skulle ta ett åk i backen bredvid. Hon åkte upp före, jag pratade lite snabbt med några andra åkare som kom ned och begav mig sedan själv upp i liften. Väl uppe på toppen stakade jag mig fram till en tjej med nya skidor, svarta benskydd, punschskydd på stavarna, tuff hjälm och senaste modellen av det snyggaste skidstället. Men bakom skidglasögonen sipprade tårarna ner.

Sen en tid tillbaka hade jag anat att den här tjejen innerst inne inte alls tyckte om att tävla varje helg och känna pressen från sig själv att lyckas. Försäsongen hade präglats av negativa tankar och jag kände att hon led av en fruktansvärd press, en press som kom från henne själv och som hon inte, med några som helst medel, kunde skaka av sig. Så min första fråga blev därför lite försiktigt: Tycker du … med handen på hjärtat … att det är roligt att åka ski-

dor? Utan att ens tänka efter svarade hon ja, men hela hennes kroppsspråk skrek nej. Efter att vi sent en tisdag kväll stått en halvtimme längst uppe på toppen och pratat, förstod jag att jag för första gången ställts inför en situation där jag saknade svar som kändes bra. ”

Reflektera

- *Behöver du som ledare ha alla svar på alla frågor?*
- *Hur kan du bidra till att deltagarna kan göra sina egna val?*
- *Hur kan du ge återkoppling till var och en på ett bra sätt?*

” *Det var tredje dagen på ett veckolångt skidläger med några av landets lovande alpina skidungdomar. Det var strålande sol med perfekta snöförhållanden, allt var upplagt för en fin dag på berget. Efter några obligatoriska uppvärmningsåk samlades gruppen på toppen för att stämma av med tränaren om deras individuella arbetsuppgifter i friåkningen. Efter en kort genomgång med varje åkare började de otåligt att träna på sina arbetsuppgifter.*

En av åkarna hade problem med den skidtekniska uppgiften. Efter några åk tyckte tränaren att det var dags att lägga till en ny skidteknisk detalj, i syfte att försöka hjälpa åkaren på traven. Detta visade sig dock bara ytterligare försämra skidåkningen, vilket gjorde att både tränaren och åkaren kände sig frustrerade. Efter ytterligare några åk frågade tränaren om åkaren med egna ord kunde förklara vad arbetsuppgiften var. Det visade sig då att åkaren totalt hade missförstått tränarens tekniska instruktioner. Tränaren gick igenom arbetsuppgiften igen med sina ord plus att utövaren själv fick repetera vad han skulle göra. Denna gång gick det mycket bättre, och skidåkningen började fungera i rätt riktning. Både tränaren och åkaren kände sig nöjda. ”

Reflektera

- *Tycker du att det känns bra att ge och ta emot återkoppling? Varför? Varför inte?*
- *Hur gör du för att säkerställa att åkaren har uppfattat din återkoppling?*
- *Hur skapar du en dialog istället för instruktion?*

Lästips:

Kommunikation,
O Rockberg, P Åström,
SPS,1999.

Grupper

Nästan dagligen ingår de flesta människor i olika mer eller mindre frivilligt valda grupperingar. Man trivs ofta bäst i mindre grupper, där man själv valt att vara med eller där man känner tillhörighet, vänskap och samhörighet, till exempel familjen eller kompisgänget. Andra grupper vi tillhör under kortare eller längre perioder kan vara präglade av ett gemensamt intresse eller mål som t ex idrottsföreningen, matlagningskursen eller sångkören.

Att leda en grupp människor är både roligt, stimulerande och utmanande, men inte helt problemfritt alla gånger. Att ha en viss kunskap om grupper och hur de fungerar kan vara till hjälp för dig som skidledare.

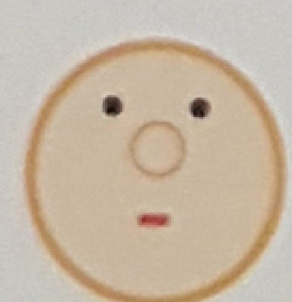
Varför en grupp?

En grupp bildas ofta därför att ett antal människor har gemensamma intressen. För skidåkare är ofta det sociala behovet och intresset för att åka i backe det gemensamma. Dessa gemensamma intressen skapar många olika typer av grupper. Förväntningarna är olika och det är din uppgift som ledare att ta reda på dessa för att förvissa dig om att alla hamnar i rätt grupp och kan nå sina mål.

En annan viktig uppgift för dig som ledare är att tidigt skapa en struktur med ramar för hur du, gruppen och varje enskild åkare ska fungera för att skapa

Roller i gruppen

I en grupp finns ofta någon eller några av dessa karaktärer:



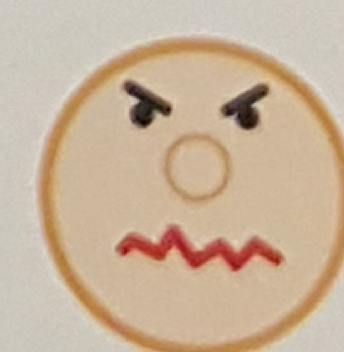
Den tyste: Är tyst i en grupp. Ofta på grund av osäkerhet och rädsla för att få för mycket uppmärksamhet, men det kan också vara ett sätt att få makt i en grupp.



Den dominante: Kan vara ett sätt att markera sin status och rangordna sig i gruppen. Ofta glömmer den dominante att andra i gruppen också har något att säga. En dominant roll kan man också få om man står för något som är viktigt för gruppen.



Clownen: Skapar ofta god stämning med allehanda kommentarer och skämt. I lagom doser är clownen en stor tillgång för gruppen.



Den aggressive: Ett aggressivt beteende bottnar oftast i någon sorts missnöje, rädsla eller osäkerhet. Kan ta sig uttryck genom motstånd, ironiska skämt eller skapande av intriger.

trygghet i gruppen. Har ni dessutom en positiv och öppen anda i gruppen, blir det ofta en trivsam och utvecklande miljö för både den enskilde åkaren och gruppen.

Undergrupper

I större skidgrupper bildas ofta naturligt undergrupper. Detta kan vara både positivt och negativt. Orsaker till undergrupper kan t ex vara:

- man har andra gemensamma intressen än skidåkning
- man känner mer samhörighet med vissa åkare
- man är ungefär lika duktiga skidåkare
- man är redan en grupp sedan tidigare

Med ett tydligt ledarskap kan du utnyttja det sociala samspel som uppstår i undergrupperna och samtidigt direkt påverka om någon undergrupp blir för dominant. Får alla uppmärksamhet och respekt för sina åsikter och det gemensamma målet är tydligt, minskar anledningarna till att det uppstår konkurrens mellan enskilda åkare och undergrupper. En konfliktorsak kan annars vara att en undergrupp blivit stark och att övriga åkare i gruppen upplever att deras åsikter inte får utrymme.



FOTO BOSSE LIND/PARAGONBILD.SE

Det är inte roligt att vänta eller att vara den som kommer sist. Hur kan du hantera en ojämn grupp?

> *”Idag hade vi fullt upp, vi skulle ha cirkelträning i backen. Många kortare teknikbanor skulle sättas och skidgruppen skulle organiseras i mindre grupper. Temat för kvällen var balans och rörelse (en disciplinerad överkropp och mycket rörelse i benen). Vi satte upp sex stationer. Tre banor med röda käppar och tre banor med blå käppar. Efter att ha satt upp våra teknikbanor stationerades ett par föräldrar vid varje bana. Själv gick jag igenom varje station med samtliga åkare och de föräldrar som skulle finnas där. Vi hade fyra grupper på 5–6 åkare. Grupp 1 och 2 åkte genom de tre röda stationerna*

Reflektion

- *Hur går du tillväga för att lyssna in gruppdeltagarnas förväntningar?*
- *Vilka olika roller finns? Upplever du att du intar olika roller i olika grupper? Varför?*
- *Hur hanterar du olika roller i dina grupper?*
- *Är du bekväm i din roll?*

Lästips:

Världens bästa lag – om gruppdynamik inom idrotten, M Lindwall, U Johnson, O Åström, SISU Idrottsböcker, 2002.

samtidigt som grupp 3 och 4 åkte igenom de blå stationerna. Sedan växlade grupperna vartannat åk röda banor, vartannat blåa. Det gick mycket bra, alla var igång hela tiden och ingen behövde vänta. Det blev hög aktivitet i en hel timme. Vid det laget började några se riktigt trötta ut. Det blev mycket hopp och rörelse på en gång. När vi plockade ihop fick åkarna ta en käpp per par och göra svängar tillsammans på vägen ner. Det är alltid ett bra sätt att få ner käpparna på slutet. ”

Reflektera

- *Här får vi exempel på en metod att använda för att få alla aktiva. Vilka metoder, övningar brukar du använda?*
- *Hur skulle du arbeta med en grupp där skidfärdigheten varierar?*

3

Skidteknik



FOTO MIKAEL PILSTRAND/PARAGONBILD.SE

Övergripande tekniska mål 34
Balans i rörelse 35
Tekniska basfärdigheter 36
Skidåkningens fysik 41
Yttre krafter 41
Inre krafter 42
Svängens faser 43
Rörelseanalys 44

Skidåkning innehåller komplexa rörelser och det är många faktorer som påverkar åkarens skidteknik. Den tekniska utvecklingen går framåt i takt med att utrustningen förbättras. Åksätt och teknik varierar mellan olika åkare, men också från åk till åk beroende på situation. Från nybörjaren i pisten till jibbaren i parken.

Övergripande tekniska mål

Oavsett ambitionsnivå och målsättning, underlag och väderförhållanden, om du leder nybörjare eller avancerade åkare så vill vi att ditt ledarskap strävar mot svensk utförsåknings två övergripande tekniska mål: **funktionell åkning** och **trygg åkning**. De tekniska målen är alltid desamma även om förutsättningarna varierar. Vilken teknik vi väljer är beroende av inre faktorer i form av åkarens egna förmågor (t ex fysiskt, psykiskt) och yttre faktorer (t ex utrustning, backens lutning och underlag). Detta innebär att tekniken är individ- och situationsanpassad. Tekniken anpassas i förhållande till varje åkares möjligheter och de förutsättningar som råder. Oavsett teknik får du inte glömma bort att tekniken inte är målet utan endast medlet till olika upplevelser på snö.

Funktionell åkning

Målet är att på ett så funktionellt sätt som möjligt utföra önskade rörelser oavsett typ av åkning. Tanken är att åkaren ska utföra de rörelser som krävs i rätt mängd och vid rätt tillfälle och undvika onödiga rörelser. Det är givetvis stor skillnad på tekniken hos en driven tävlingsåkare och en medelgod åkare, men båda kan åka funktionellt utifrån sina förutsättningar.

> **Exempel**
>
> - *För nybörjare ger svängar med rundare form som utförs sväng i sväng mer funktionell åkning.*
> - *För medelgoda åkare ger ökad kant med knä och höft mer funktionell åkning.*
> - *För avancerade åkare, som vill ha mer driv, är det funktionellt att komma tidigt på kant i sväng.*

Om vi lägger in ytterligare en parameter i den funktionella åkningen strävar vi efter harmoni mellan kropp, utrustning och underlag. Känslan av att klara av att utföra de rörelser man vill och kan i varje moment. Åkaren uppnår en känsla

av rytm, kontroll och balans. Åkaren upplever harmoni i sin åkning.

Exempel

- *För nybörjare kan det ge harmoni att utföra rörelser som sitter ihop istället för att utföra varje rörelse för sig.*
- *För medelgoda åkare kan det ge harmoni att hitta en rytm sväng i sväng.*
- *För avancerade åkare kan det ge harmoni att variera skidåkningen efterhand i åket, blanda stora och små svängar, utföra olika typer av svängar beroende på vilka signaler som ges från underlaget.*

Trygg åkning

Målet är att använda en teknik som skapar trygghet i all önskad skidåkning oavsett färdighetsnivå och förmåga. Vi vill skapa trygghet såväl mentalt som åktekniskt både för åkarna och omgivningen.

Exempel

- *Nybörjare, manöverkontroll. När åkaren klarar av att bromsa, väja för hinder eller bestämma själva var de vill svänga skapas trygghet.*
- *Medelgoda åkare, fartkontroll. När åkaren kan begränsa farten till önskad nivå i lite brantare terräng skapas trygghet.*
- *Avancerade åkare, kroppskontroll. När åkaren kan utföra rörelser som krävs för att t ex klara av att åka i brant skogsterräng eller kan utföra ett avancerat hopp skapas trygghet.*

Situations- och individanpassad teknik

Som tidigare nämnts är det ytterst viktigt att du i din analys och åkaren anpassar tekniken och metodiken till en rad yttre och inre faktorer.

Några exempel på yttre faktorer som påverkar valet av teknik är

- snöförhållanden
- backens lutning
- utrustning
- hastighet
- svängradie, linjeval

Bland de inre faktorerna kan nämnas

- färdighetsnivå
- fysiska förutsättningar:
 - motorik/koordination
 - balans
 - fysiska kvaliteter
 - rytm/tajming
- psykiska/mentala förutsättningar
 - självförtroende/självbild
 - ambitionsnivå/målsättning

Balans i rörelse

Balans är en grundförutsättning för att kunna utföra de olika rörelser som krävs. Samtidigt är balans en effekt av de rörelser som situationen kräver. Vi kan vara mer eller mindre i balans och det påverkar/-påverkas av hur väl vi utför önskvärda/-nödvändiga rörelser och hur vi klarar tekniskt svåra moment. Balansen utvecklas genom att åkaren försätts i nya, lagom svåra och utmanande balanskrävande situationer. Därmed utvidgas rörelseer-

Reflektion

- *Kan du komma på fler yttre eller inre faktorer som kan påverka valet av teknik?*
- *Kan du hitta situationer där de yttre och inre faktorerna har ändrats, så att de påverkat den trygga och funktionella åkningen?*

Balans
Information om i vilket läge kroppen befinner sig kommer från våra sinnen. Vi har balansorganet i vårt inneröra, synintrycket förser oss med värdefull information och känselkroppar i senor och muskler talar om för oss i vilket läge kroppsdelarna befinner sig. Informationen gör att vi kan vidta lämpliga åtgärder för att bibehålla balansen under åkning. Vid åkning sätts balansorganet lite ur spel på grund av att vi glider utför en backe som hela tiden ändrar lutning där underlagets egentliga lutning förändras genom varje sväng. Under åkning tränas vår förmåga att ta vara på övrig sinnesinformation.
Omedveten balans: Kroppens automatiserade och reflexmässiga balanssystem. Kroppens neuromuskulära styrning är självorganiserad. Kroppen handlar ofta omedvetet för att återfå/bibehålla balansen.

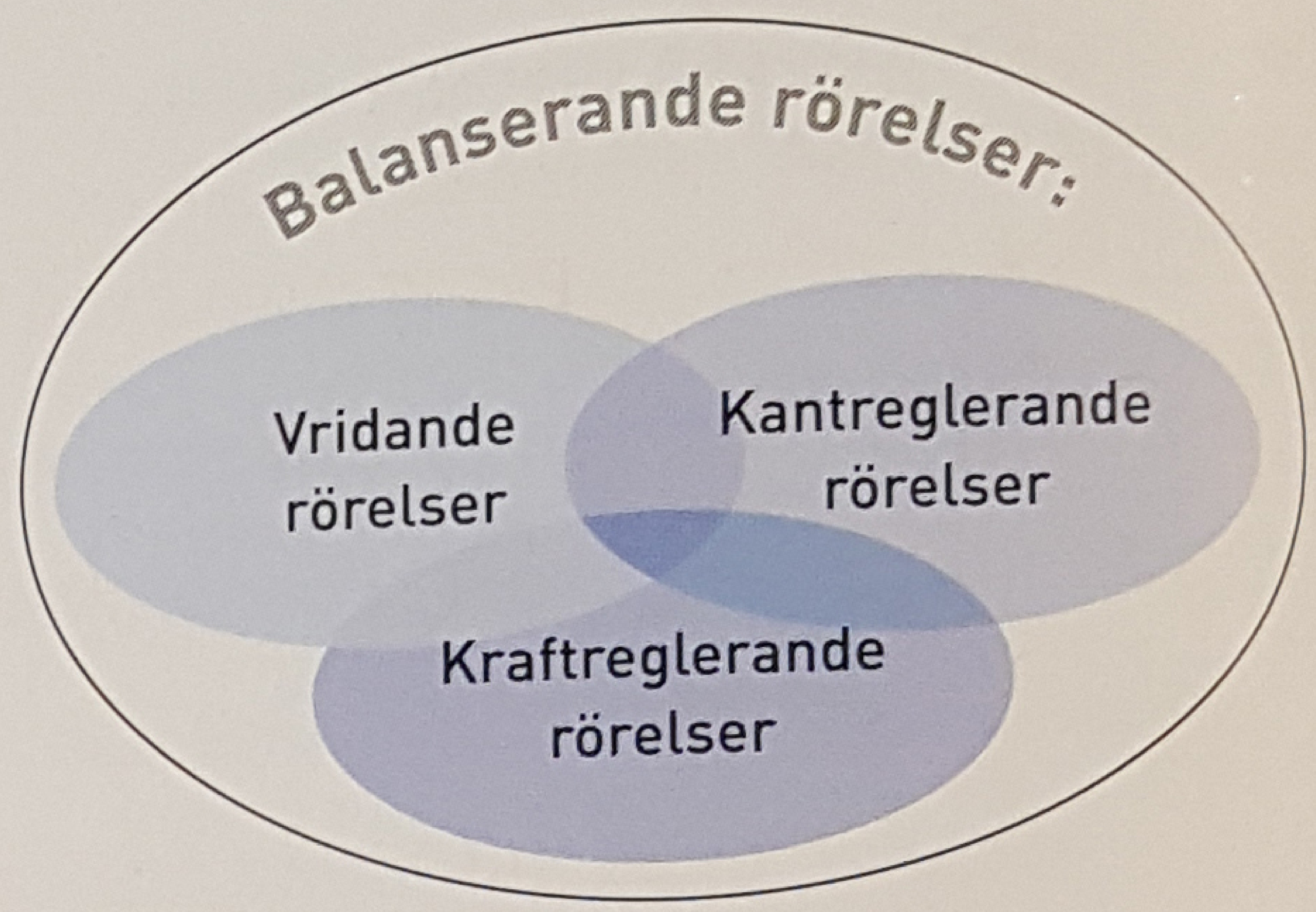
farenheten. Att sträva efter ett gynnsamt utgångsläge för att skapa hög rörelseberedskap benämns lite förenklat ofta som balans/position.

Tekniska basfärdigheter

Snösport och skidåkning är en avancerad balansakt med ständig rörelse. Åkaren kombinerar ständigt olika typer av kroppsrörelser i olika svängar och situationer. För att kunna svänga måste åkaren reglera och balansera de krafter som påverkar kroppen.

Rörelser sker i olika plan och riktning:

- Balanserande rörelser
- Böj- och sträckrörelser/kraftreglerande
- Rörelser, sida–sida/kantreglerande
- Rotationsrörelser/vridande



Skidorna kantas, vrids och belastas/avlastas med hjälp av olika kroppsrörelser under åkning. De krafter som uppstår måste åkaren reglera, balansera och hålla emot. Denna modell visar att de olika rörelserna naturligt kombineras på olika sätt för önskad effekt i åkningen. Krafter skapas mellan skida och snö vilket leder till svängens form.

Balanserande rörelser

Rörelser som medvetet eller omedvetet utförs i syfte att balansera åkaren.
Ett bra utgångsläge för åkning innebär

Utgångsposition



Utifrån materialets beskaffenhet och anatomiska aspekter bör åkaren sträva efter att vara centrerad mitt på skidan och mitt på foten i längdled. De krafter som uppstår i svängar ska gå genom hålfoten och vidare upp genom benen. Här kan åkaren utnyttja skidans egenskaper på bästa sätt. Armarnas rörelser flyttar tyngdpunkten i alla plan, men framför allt i sidled respektive framåt/bakåt och bidrar på ett effektivt sätt till att hålla åkaren centrerad och balanserad.

att åkaren har stor rörelseberedskap i alla plan. Vi kan benämna detta som ett stabilt läge eller en bra position där det finns stora möjligheter att balansera inre och yttre krafter eller själv åstadkomma krafter för att uppnå önskad effekt. Förutom de omedvetna rörelserna som är självkorrigerande kan vi alltså medvetet förändra och förbättra utgångsläget för åkning genom att ändra/medvetandegöra åkaren om dennes utgångsposition.

Vi kan utföra rörelser och förändra kroppens läge:

- Via rörelser framåt och bakåt
- Från sida till sida
- Genom rörelser uppåt och nedåt
- Via arm- och stavrörelser

Kroppens läge med framför allt rörelser i längdled, det vill säga framåt/bakåt, samt armarnas läge och rörelse under åkning påverkar balansen och medverkar till att balansera åkaren. Lite bredare mellan skidorna är ett annat exempel på medvetna rörelser som klart förbättrar vårt utgångsläge och våra möjligheter att åka funktionellt.

Kraftreglerande rörelser

Böj och sträckrörelser

Genom att använda böj- och sträckrörelser hamnar kroppen i olika positioner som påverkar balansen och förmågan att hantera de krafter som uppstår vid skidåkning. Åkaren måste hela tiden sträva efter att vara i sån balans att han är rörelseberedd.

Böj- och sträckrörelserna görs i flera leder (främst höft-, knä- och fotled samt ryggrad). Genom böj- och sträckrörelser reglerar åkarna alltså de krafter som finns mellan skida och snö samt balanserar de krafter som uppstår under skidåkning. Åkarna initierar och avslutar svängar genom att öka eller minska belastningen mot underlaget med dessa rörelser. Därmed påverkas även svängarnas radie.

Åkaren kan reglera kraften i svängarna genom:

- Avlastning – *hög/låg. Skidorna avlastas i ett högt eller lågt läge.*
- Utjämning – *förlängning/förkortning av kroppen. Åkaren utjämnar de krafter som uppstår vid exempelvis puckelåkning genom att böja eller sträcka kroppen.*
- Fördelning – *skida/skida, fram/bak, kantad/plan skida. Fördelning av kraften mellan skida och snö skapar olika effekt och därmed olika svängar.*

Kantreglerande rörelser

Rörelser sida–sida

För att bättre kanta en skida mot underlaget krävs att man rör hela eller delar av kroppen i sidled inåt backen. Beroende på hur mycket skidan kantas kan åkaren ändra riktning, kontrollera hastigheten samt ändra form och storlek på svängarna, sladda eller åka på skär. Att kanta skidan är en förutsättning för att kunna svänga.

Svängens storlek och utseende beror sedan på en mängd faktorer, t ex hastighet, skidans egenskaper, underlaget och åkarnas färdighet. En kantrörelse är sällan isolerad, utan utförs i kombination med något annat. Det finns inte heller

Reflektion

- *Vad är ett funktionellt stavarbete på olika färdighetsnivåer?*
- *Vilken hjälp har du av stavarna?*
- *Hur ser ett/en utgångsläge/-position ut för en åkare?*
- *Hur kan du utveckla och träna balansen för dig själv eller andra?*
- *Vilken effekt får detta för din undervisning på olika nivåer?*
- *Balans och trygghet är två centrala återkommande begrepp inom snösport. Varför?*
- *Tränas den ”egentliga balansen” eller är det den aktuella färdigheten som tränas?*
- *När kan vi använda hög respektive låg avlastning för ökad funktion i åkningen?*

någon inbördes ordning, utan rörelserna anpassas efter behov.

Åkaren kan kanta skidorna genom:

- inåtlutning av hela kroppen mot svängcentrum
- höftvinkling
- knäkantning
- fotledskantning

Kombinationen av dessa rörelser bildar vinklar i kroppen som genererar mer eller mindre kantade skidor.

Inåtlutning av hela kroppen: Hela kroppen lutas in mot svängen för att skapa vinkel mellan skida och snö och för att balansera krafterna som uppstår. Ju högre farter åkaren har desto större inåtlutning kan han/hon ha och får på så sätt mer kantning. Det är en förutsättning för att åkaren ska kunna balansera och kontrollera de krafter som uppstår i svängen. Det är för åkaren också en mycket stark kroppsposition. Jämför exempelvis med en cyklist eller roadracingåkare som lutar inåt i kurvor.

Höftvinkling: När åkaren böjer höftlederna i sidled bildas en vinkel mellan skida och underlag. Genom att skapa vinkel mellan under- och överkropp kan han/hon hitta ett balanserat läge utan att tippa in eller ut i svängen. Tack vare att höftleden är en kulled kan höftvinkeln och därmed kantningen förstärkas genom rotation och böjning i höftleden. En viss böjning i sidled sker även i ländryggen. Detta samverkar med höftarbetet och hjälper till att balansera upp överkroppen. Höftvinkling sker ofta i kombination med andra kantningsrö-

Inåtlutning av hela kroppen

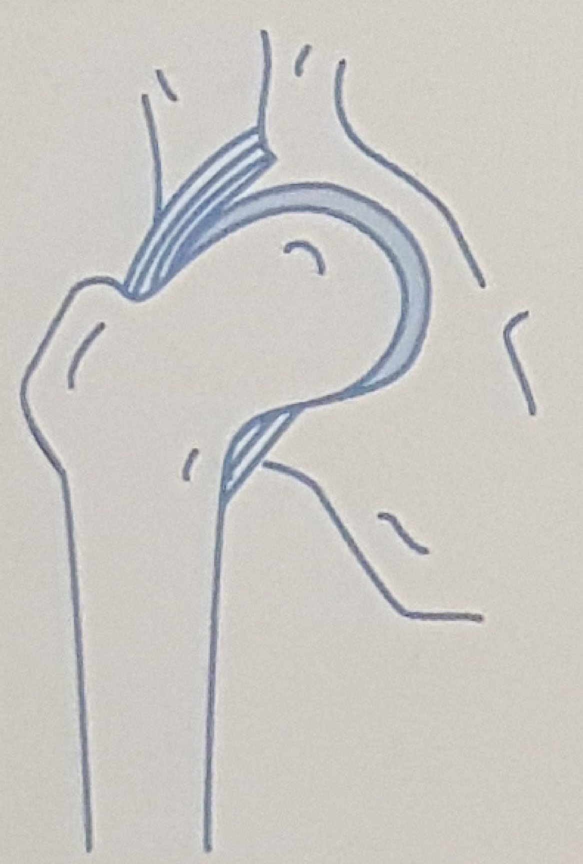


Genom inåtlutning kantas skidorna och åkaren kan hålla emot de krafter som uppstår. Jämför med en roadracingåkare som lutar inåt i svängen.

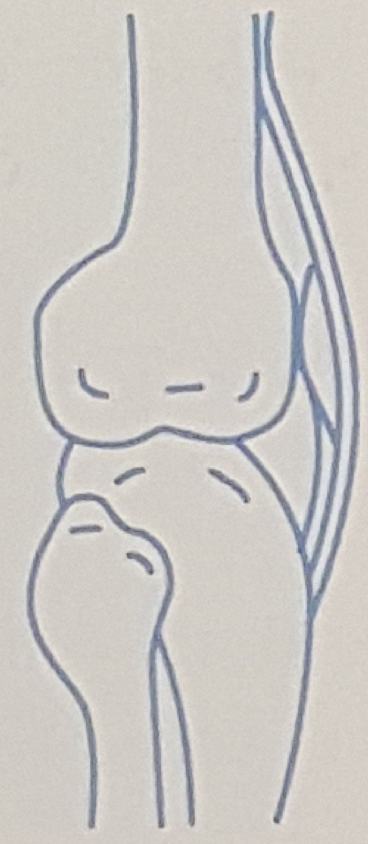
Höftvinkling



Tack vare att höftleden är en kulled kan höftvinkeln och därmed kantningen förstärkas genom rotation och böjning i höftleden utan att tyngdpunkten flyttas in.



Kulled



Gångjärnsled

relser och är för åkaren ett starkt och effektivt sätt att reglera skidornas kant.

Knäkantning: Det kan se ut som om åkaren vinklar in knät för att åstadkomma kant, vilket också är den känsla/rörelsebeskrivning som du som ledare kan beskriva metodiskt. Men rent fysiologiskt är knäleden en gångjärnsled som förhindrar rörelser i sidled. I själva verket är rörelsen en inåtrotation av lårbenet och graden av kantning påverkas av hur mycket knäleden är böjd. Denna böjning av benet innebär att ligamenten slackas och att viss ”knäkantning” är möjlig. Eftersom pjäxan gör det svårt för åkarna att separera fotledernas rörelse från benets, påverkas hela benet i denna rörelse. Känslan blir därför att skidåkaren kantar skidan med hjälp av att presssa knäleden inåt svängen.

Knäkantning är lätt att utföra med god precision i lägre hastigheter eller vid små riktningsförändringar. Från styrkesynpunkt befinner sig dock åkaren i ett ogynnsamt läge.

Knäkantning



Att kanta med knät innebär att åkaren först och främst måste vara böjd i knäleden för att åstadkomma kantning.

Fotledskantning: Utan pjäxor kan åkaren kantställa fotbladet i fotleden. Detta begränsas nästan helt med pjäxor, men den lilla kantningsrörelse som går att utföra är av vikt för att åkaren ska få en bra känsla för skidan när den kantas. Likaså kan tryckfördelning mellan sko och skida påverkas av denna rörelse och krafternas angreppspunkt i sko och på skida kan på detta sätt förflyttas och styras.

Vridande rörelser

Rotationsrörelser

Med rotationsrörelser menas de rörelser åkarna gör för att både vrida skidorna och balansera kroppen och de krafter som uppstår under åkningen. Valet av rotationsrörelser och kraften i dessa bestäms av vilken typ av sväng åkarna vill göra och vilken hastighet de har. Som exem-

Reflektion

- *Hur samverkar och används de olika kantregulatorerna i olika typer av åkning?*
- *Vad innebär det för positionen i längdled om höften roteras in under svängen?*

Lästips:

Idrottens rörelselära, Schmidt och Wrisberg, SISU Idrottsböcker, 2001
Anatomi och rörelselära inom idrotten, R Wirhed, Harpoon Publications AB, 1984.
Mekanik, Svensk skidåkning, R Paulsen, K Ruder, CEWE, 1995.

pel använder nybörjare gärna hela kroppen för att få skidorna dit de vill, medan drivna åkare använder mer separerade rörelser och isolerar de roterande rörelserna till exempelvis överkroppen, fötterna och benen.

De rörelser vi främst arbetar med är:

- motrotation med överkroppen
- medrotation med överkroppen
- fot- och benrotation

Motrotation: Åkaren utnyttjar principen om att för varje rörelse skapas det en motrörelse. Om åkaren vrider överkroppen åt ett håll så strävar underkropp och ben åt motsatt håll. Detta är effektivt om åkaren har ett relativt stort tröghetsmoment i överkroppen (exempelvis armarna snett utåt) och är en hjälp för åkaren att balansera motverkande krafter, förändra kantregleringen och stödet mot underlaget.

Medrotation: Åkaren roterar överkroppen åt det håll han vill att skidorna ska svänga. När överkroppen vridits så långt som det går, kommer överkroppen att vilja fortsätta att rotera på grund av sitt tröghetsmoment och drar då med sig resten av skidåkaren och skidorna. Rörelsen är stor och lätt att utföra. För mycket medrotation kan leda till att balansen försämras och åkaren hamnar

Motrotation



Vid exempelvis kortsväng i brant terräng nyttjar åkaren denna typ av rörelse.

Medrotation



Om åkaren fortsätter att rotera in överkroppen riskerar han att "tappa ut" höften.

Fot- och benrotation



För att styra skidan mer aktivt genom plogen roteras benet inåt.

Reflektion

- *Beskriv vilken betydelse rotationer har på olika färdighetsnivåer.*
- *Är det skillnad på funktionen och rörelsemönstret beroende på om skidorna sladdas eller om vi åker på kant?*
- *Vilken funktion och betydelse har stavisättningen som rotationshjälp? Hur ser stavisättningen ut i längre och kortare svängar?*

på innerskidan. Höften riskerar även att rotera ut vilket medför en minskad kantning och sämre stöd på ytterskidan.

Fot- och benrotation: Åkaren kan vrida skidan/skidorna genom rotation i fot och ben (egentligen en rotation av lårbenet i höftleden). Pjäxorna gör att fotens roterande rörelse inte går att separera från benets. Fot- och benrotationen går lättast om skidorna är plana och avlastade. Bilden (s 40) visar rotation i plogsväng. Genom att lära åkarna blanda dessa tekniska färdigheter (vrida, kanta och reglera kraft) på olika sätt efter den egna förmågan, kan de anpassa sin teknik till rådande förhållanden. Den övergripande målsättningen, funktionell och trygg skidåkning, uppnås då på varje skidåkares färdighetsnivå.

Skidåkningens fysik

Som ledare har du nytta av fysikaliska förklaringar för att förstå teknik, analysera ett händelseförlopp och börja se sambandet mellan orsak och verkan.

Vilka är då de krafter som påverkar skidåkarna utför backen?

Yttre krafter

De fyra yttre krafter som påverkar en åkare är, tyngdkraft, normalkraft, friktion och luftmotstånd. Att känna till dessa underlättar när man ska analysera och förstå skidtekniken. Enheten för kraft är newton (N) med tre egenskaper: angreppspunkt, storlek och riktning. Krafter brukar därför illustreras med



Tyngdkraften är riktad mot jordens centrum. Underlagets mothållande kraft är normalkraften.



Åkaren bromsas av friktionskraft samt luftmotståndet.

pilar. Figuren visar dessa krafter som betecknas G, N, f och D

Tyngdkraft (G)

Tyngdkraften är riktad mot jordens centrum. Denna kraft kan delas upp i två komposanter (beståndsdelar), en som drar åkaren nerför sluttningen och en som pressar åkaren mot underlaget. En brantare backe leder därför till att kraften som drar åkaren nerför backen ökar, samtidigt som kraften som pressar åkaren mot underlaget minskar. Det underlättar vid avlastningen av skidorna. Hoppkortsvängar blir med andra ord mindre ansträngande ju brantare backen är. Tyngdkraften är proportionell mot åkarens vikt. Man kan då tycka att en tyngre åkare borde få större acceleration utför backen, men det uppvägs av att det krävs större kraft för att accelerera en tyngre kropp. Accelerationen utför backen är med andra ord oberoende av åkarens kroppsvikt.

Normalkraft (N)

Normalkraften är underlagets mothållande kraft. När åkaren står stilla på fast underlag är normalkraften precis lika stor som tyngdkraften, men motriktad. Normalkraften är motsatt riktad i förhållande till angreppsriktningen. Normalkraftens storlek varierar med underlaget och åkarens kroppsrörelser. Om du föreställer dig en våg under skidorna så motsvarar vågens utslag i varje läge normalkraftens storlek. Om åkaren gungar i knäna motsvarar vågens pendlande utslag de variationer i normalkraften som åkaren framkallar. När normalkraften varierar kallas liten normalkraft för avlastning och stor normalkraft för belastning. När skidåkaren åker uppför en puckel och sedan nerför dess baksida, kommer normalkraften först att öka, för att sedan minska. Om åkaren böjer benen när han eller hon åker upp på puckeln och rätar ut dem på puckelns baksida blir normalkraften i det närmaste konstant. Detta kallas utjämning. Normalkraften ökar även när åkaren svänger, något som blir högst påtagligt vid snäva svängar i hög fart.

Friktionskraft (f)

Friktionskraften verkar längs med skidornas undersidor och är riktad från färdriktningen. Den är proportionell mot normalkraften, vilket innebär att friktionen minskar när lutningen ökar. Storleken på friktionskraften beror på snön och skidornas underlag och hur hårt ytorna trycks mot varandra. Friktionskraften är även beroende av snöns temperatur. Friktionen kan minskas med vallning och genom att hålla skidornas belag i gott trim.

Luftmotstånd (D)

Luftmotståndet är liksom friktionen en bromsande och motriktad kraft. Storleken är beroende av åkarens hastighet samt kroppens strömlinjeform och frontyta. Äggställning och fartdräkt minskar följaktligen luftmotståndet. Om en åkare dubblar sin hastighet så fyrdubblas luftmotståndet.

Inre krafter

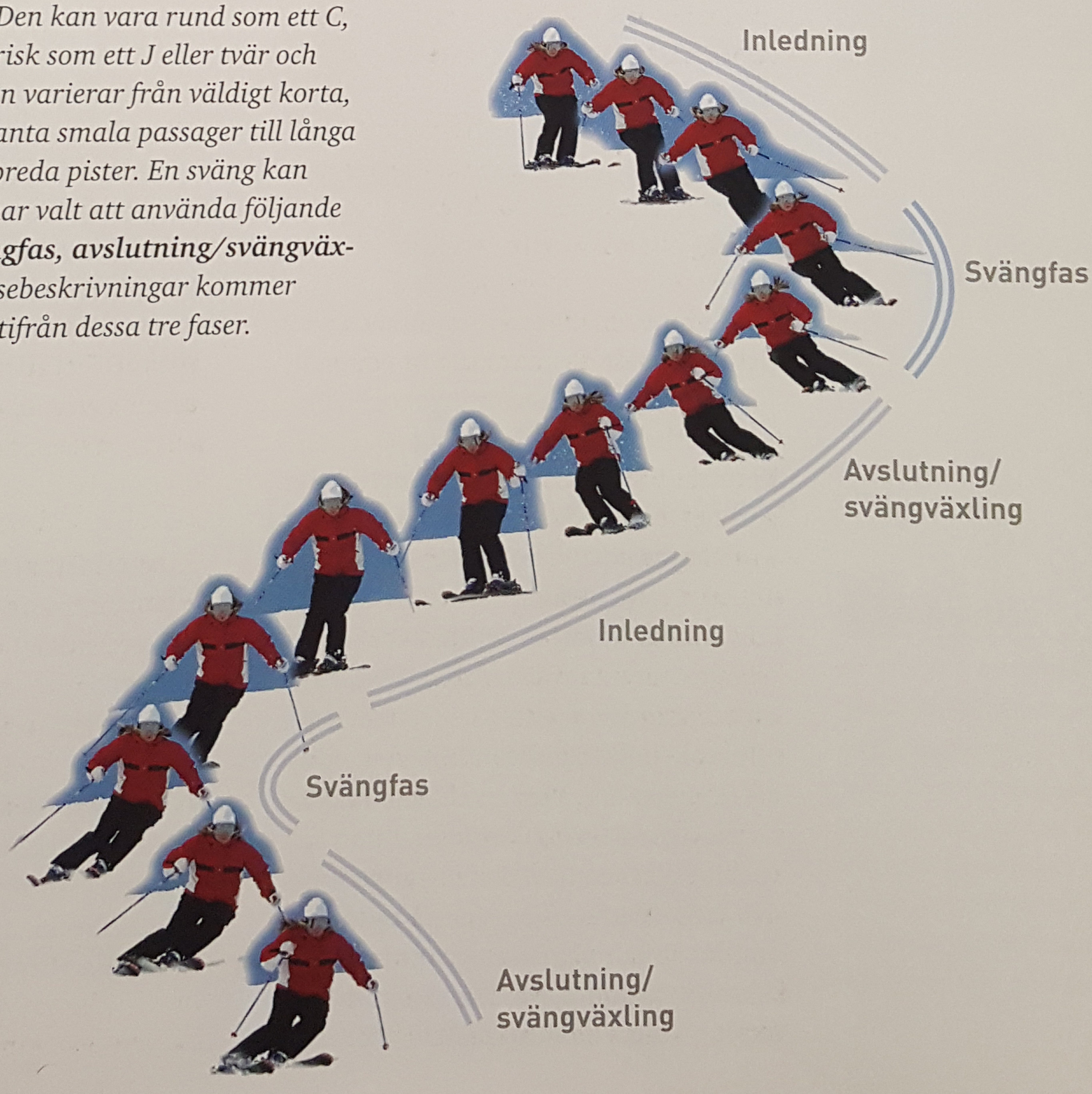
Inre krafter är de som uppstår i kroppen mellan ben, muskler och ligament. Man

skiljer mellan passiva och aktiva inre krafter. De passiva krafterna uppstår i ben och ligament eller mellan ben och ligament. Deras funktion är framför allt att överföra kraft mellan olika delar i kroppen.

Aktiva inre krafter är muskelkrafter. De stabiliserar kroppen mot utifrån kommande krafter och förändrar kroppsdelarnas inbördes lägen. I stort sett alla inre krafter är en kombination av passiva och aktiva krafter. När en skidåkare förflyttar sig sker det på grund av de reaktionskrafter från omgivningen som de inre krafterna ger upphov till. Med andra ord kan åkaren endast förflytta sig med hjälp av krafter som har sitt ursprung utanför kroppen. Musklernas huvudsakliga uppgift i skid-

Svängens faser

Varje sväng har en form. Den kan vara rund som ett C, mjuk som ett S, asymmetrisk som ett J eller tvär och spetsig som ett Z. Storleken varierar från väldigt korta, snabba svängar nerför branta smala passager till långa svepande svängar nerför breda pister. En sväng kan delas in på olika sätt. Vi har valt att använda följande tre faser; ***inledning, svängfas, avslutning/svängväxling****. I avsnittet med rörelsebeskrivningar kommer svängarna att beskrivas utifrån dessa tre faser.*



Att svänga

En sväng uppstår när skidan vrids eller kantas in i en ny riktning och åkaren samtidigt ökar friktionskraften och normalkraften genom den ökande kantningen. Det går inte att svänga med helt plana skidor, det krävs alltid någon form av kantning. Ökad kantning leder med andra ord till en snävare sväng och ställer stora krav på åkarens styrka.

åkning är följaktligen att balansera och stabilisera kroppen samt att låta kroppsdelarna inta sådana lägen att yttre krafter kan verka.

Rörelseanalys

Skidåkning är en helhet, vilket innebär att alla rörelser åkarna gör påverkar skidorna och svängarna. För att du ska kunna dra riktiga slutsatser om varför saker händer underlättar det om du har vissa tekniska, mekaniska och biomekaniska kunskaper.

Tänk på:
Din analys bör baseras på de inre och yttre faktorer som berörts tidigare i "Situations- och individanpassad teknik".

"Att analysera är som att lägga ett pussel, det blir mycket lättare om man har sett hela bilden först."

Innan du börjar med en rörelseanalys är det viktigt att du sätter dig in i de mål, förväntningar, förutsättningar och vilken nivå varje åkare befinner sig på. Först därefter blir rörelseanalysen ett viktigt verktyg för att jobba vidare och välja rätt instruktionsmetoder, former och övningar. Att analysera åkarnas skidteknik är en vanesak. I början ser du kanske inte "skogen för alla träd". Är du ovan kan du börja med att titta på specifika delar, eftersom helheten ibland kan vara svår att få grepp om. Men med ökad träning, i dialog med andra, kommer du att utveckla "ditt seende" och observera mer och mer. Analysen bygger på att du har en bild av hur skidåkning utförs rent tekniskt, att du har referensbilder från åkning i olika situationer.

Här följer några riktlinjer och frågor du kan använda när du analyserar åkarna skidtekniskt.

Helheten

- Hur ser helheten ut?
- Är det något speciellt som är iögonfallande?
- Några uppenbart onödiga rörelser?
- Asymmetri i rörelser?

Svängarna/skidornas gång

- Rytmiska/orytmiska?
- Sladdande/skärande?
- Finns det snösprut eller synligt belag genom svängen?
- Hur går skidorna genom svängen? Orolig eller jämn gång?
- Vad kan du utläsa av spåren i snön?
- Bredd mellan skidorna?
- Belastning på en skida eller båda?

Balanserande rörelser

Rörelser framåt–bakåt:

- Hur ser positionen ut på skidorna?
- Fram/bak/neutral?

Stav–armarbete:

- Hur ser position, rörelser, tajming ut?
- Brett/smalt?
- Högt/lågt?
- Yvigt/kontrollerat?

Rörelser i sidled

- Vilka delar av kroppen används för att kanta skidorna? Fot, knä, höft eller hela kroppen?
- Vinklar i kroppen?



Analysera åkaren. Vad ser du i denna ögonblicksbild?

Tips

- Skapa dig en helhetsbild av åkaren.
- Vad gör skidorna?
- Vad gör kroppen?
- Börja nerifrån och gå uppåt.
- Titta på åkarens position i alla plan; bakifrån, framifrån och från sidan (det är lättast att se positionen från sidan).

Böj–sträckrörelser

- Hur hanteras krafterna genom svängen?
- Position i vertikalled?
- Svängväxlingar – avlastning?

Rotationsrörelser

- Finns det rotationer i kroppen som påverkar skidorna/svängen negativt eller positivt?
- Medrotation/motrotation/styrning genom svängen?
- Hur ser armarbetet/stavarbetet ut? Är det funktionellt?
- Liksidighet?

Tajming, rytm och koordination

- Hur tajmar och koordinerar åkaren sina rörelser genom svängen?
- Hur tajmar åkaren rörelserna i förhållande till fart och svängradie?
- Hur ser svängväxlingen ut?
- Rytmiska/orytmiska rörelser och svängar?
- Dynamiska eller statiska inslag i åkningen?

Taktik

- Hur anpassar åkaren svängarna och vägvalet till terrängen?

Reflektion

De yttre och inre förutsättningarna kan avgöra hur du ger återkoppling. Underlaget, utrustningen och den mentala formen kan vara några av dessa faktorer.

- *Hur spelar detta roll?*
- *Kan du nämna andra faktorer som påverkar?*

När du är klar med analysen vet du vad som händer under åkningen och kan reda ut varför. Du måste se rörelserna i ett sammanhang och koppla dem till resultatet för att förstå orsak–verkan. Nu är det dags att ta ställning till hur du ska gå tillväga för att hjälpa åkaren att utvecklas vidare. Det behandlar vi i nästa kapitel, Metodik.

”Att hitta fel är lätt, att hitta orsaken är svårare, att veta vad som ska förbättras kräver erfarenhet, att hitta rätt åtgärd kräver insikt.”



Metodik

4





Grunder för att glida på snö 49

Grundläggande skidåkning 51

Rekreationsskidåkning ... 53

Anpassad avancerad åkning 57

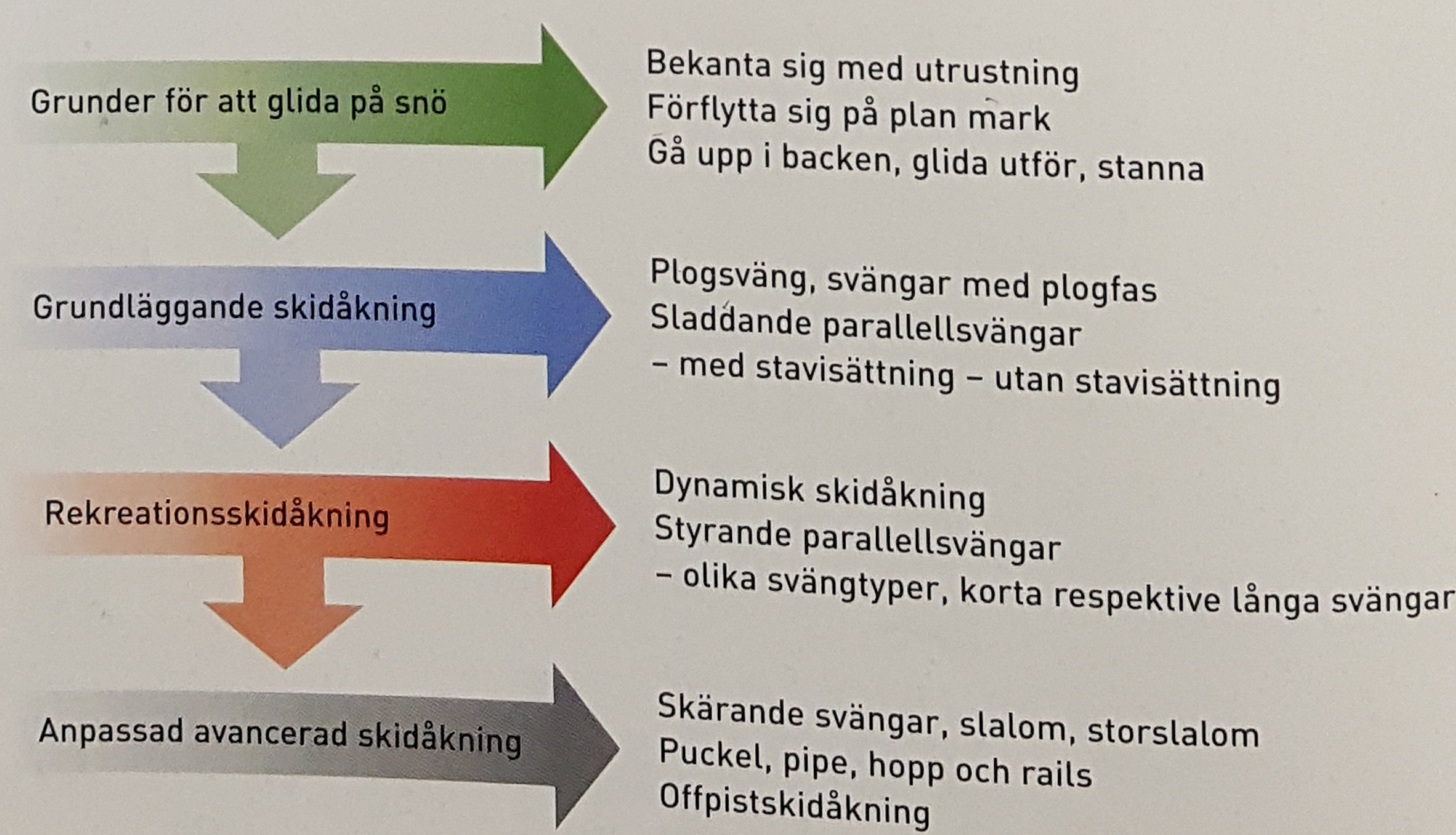
Metodiken bygger på den analys du tidigare gjort för att du ska hitta ”verktyg” och arbetsmetoder. Det gäller både den skidtekniska analysen och analysen av åkarnas motivation, mål, förutsättningar och inlärningssätt.

Tips
- Du kan inte lära någon åka skidor, däremot kan du skapa goda förutsättningar och försätta åkaren i situationer där denne lär sig själv.
- Använd korta och enkla instruktioner.
- Det enklaste sättet att lära sig åka skidor är att åka skidor.

Detta kapitel beskriver exempel på metoder för att utveckla åkare som befinner sig på olika nivåer. Alla situationer och individer är unika, vilket innebär att det inte finns patentlösningar eller metoder som passar alla åkare. Varje åkare är unik så var därför inte rädd att experimentera och prova olika vägar och metoder. Att ständigt ifrågasätta syftet med det du gör och ställa dig frågorna vad, varför och hur leder till livslångt lärande och utvecklande av ditt ledarskap. Se dessa ”verktyg” som ett stöd för dig att bygga vidare på, förfina och utveckla.

Kapitlet innehåller också ett antal rörelsebeskrivningar, dvs skidåkning beskrivet i ord. Skidåkning kan beskrivas på många olika sätt och i kapitlet kommer du att finna olika sätt att formulera rörelsebeskrivningar. Hitta ditt sätt att sätta ord på rörelserna så att du och andra får en gemensam förståelse.

Skidåkningens smörgåsbord



Grunder för att glida på snö

För den som aldrig åkt skidor kan utrustningen kännas både obekant och obekväm. Det är alltså viktigt att åkaren lär sig sin egen utrustning.

Förflyttning på plan mark

Att vänja åkaren vid utrustningen kan kräva övning på plan mark så att han/hon känner sig säker inför nästa steg.

Tips
- Luta sig framåt och bakåt i pjäxorna.
- Stå på stället och lyft skidorna växelvis.
- Förflytta tyngden från skida till skida.
- Gå framåt/bakåt.



Reflektion

- *Vad krävs av åkaren för att få kontroll när hon/han går uppför backen?*
- *Vilka stoppmetoder kan du använda dig av och vad beror valet av metod på?*
- *Vilka för- respektive nackdelar ser du med de olika metoderna?*
- *Varför är plogen, från balanssynpunkt,att föredra för många, men mer tröttande ur ett fysiskt perspektiv?*

Plog rakt utför

”Jag var i Romme på återträff med studiekompisar från universitetet. I sällskapet fanns en gotländska som aldrig provat skidåkning förut, och våra kompisar såg en möjlighet. En skidlärare i ena änden och en nybörjare i den andra! Här skulle åkas skidor. Barnbacken var inte aktuell! Sexstolslift passade bra för sällskapets storlek och på pistkartan hittade vi en grön nedfart från toppen. Instruktioner för att komma på liften hanns med i liftkön och för att beskriva avstigandet hade vi ju hela färden upp på oss. När vi närmade oss toppen började faktiskt mina skidlärarinstinkter göra sig påminda, det verkade vara smalt och brant överallt där man skulle ner …! Det där med barnbacke hade kanske inte varit så dumt? Efter några snabba instruktioner om plogen och dess bromsande funktion gav vi oss av. Första högersvängen klarade vår gotländska vän bra, men eftersom backen var smal och relativt ”brant” gick hennes nästa ”sväng” rakt ut i skogen. Efter hopsamlande av skidor och utredande av kroppsdelar var det åter dags att svänga. Jag erbjöd mig att vara bromskloss framför henne och vi klarade av den första lite brantare delen. Hon ville helst hjälpa till med hela kroppen i svängen och fick därför hela vikten på innerskidan. På den nästan platta delen av backen som följde testade vi att stå på båda skidorna

Tips
- Gå upp i backen, åk rakt utför, stanna i plog eller med ett hockeystopp.
- Försök att hitta terräng som har ett naturligt motlut.

och ”peka med stortån” åt det håll vi ville svänga. Backen blev smalare och lutade mer igen. Jag åkte före och ropade stå kvar, stå kvar, våga, våga och hon åkte efter med sammanbitna tänder och viss förskräckelse. En sväng gick bra, två, tre men sedan var det dags för ett nytt skogsbesök! Efter detta planade backen ut och blev bredare och vi tog oss ner med fina och runda svängar.”

Reflektera

- *Vad tycker du om detta sätt att instruera? Vad var bra respektive dåligt?*
- *Varför använde skidläraren denna ”direktmetod” tror du?*

Tips

- ”Bromskloss” – du åker före i plog. Målet är att få din åkare att våga stå kvar i svängen tills det svänger. Åkaren kommer då att ha lite mer fart ut ur svängen än vad som kan vara önskvärt. Åkaren får då helt enkelt åka in med skidorna mellan dina skidor och bromsa mot din rygg om det skulle vara nödvändigt.

- Plog baklänges – du åker före i baklänges plog och fungerar som säkerhet samt ”styrare” när det behövs.

Att gå upp i backen

Att ta sig uppför kan vara en utmaning och här måste du fundera över vad som kan hända. Ett sätt är att gå på sidan uppför, som att gå i en trappa, sidledes. Ett annat kan vara att saxa uppför.

Att stanna

Att kunna stanna är en av de viktigare kunskaperna för en nybörjare. Här finns säkerheten, både för den enskilde åkaren och för alla nedanför och runt omkring. Att stanna är en förutsättning för att ha möjlighet att gå vidare mot högre höjder.

Terrängen

Terrängval är en av de viktigaste delarna i ditt metodval. Rätt backe till rätt åkare och färdighetsnivå. Nybörjaren behöver oftast flacka breda backar för att känna säkerhet och ha tid att planera sin åkning. Självklart är det du tillsammans med din åkare som i dialog kommer fram till lämpligt terrängval.

Reflektion

- *Hur kan terrängen påverka inlärningen, negativt/positivt?*
- *Vilka faktorer måste du ta hänsyn till när du stannar med din grupp i backen?*



Grundläggande skidåkning

För en del åkare är plogen ett naturligt första steg medan andra snabbt kommer till en samtidig omvridning och parallella skidor. Att som nybörjare starta med att åka i plog har fördelar som fartkontroll och stor understödsyta. Nackdelen är att det är jobbigt muskulärt speciellt vid brant lutning.

För de flesta åkare är målet att komma till parallella skidor och vägen dit varierar från åkare till åkare. Det finns åkare som snabbt hittar balans fram–bak, skida–skida och hittar parallella skidor direkt. Andra använder plogen som en väg för att nå målet.

Ett av sätten att nå parallella skidor är via en kortare plogfas. Här är skidorna parallella mellan svängarna, så kallad stämsväng. I själva svängen plogar åkaren ut skidorna, skapar större understödsyta och säkrare fartkontroll. Med ökat självförtroende och ökad färdighet minskar plogfasen successivt.

Plogfasen är också ett medel för den avancerade åkaren när hon/han behöver säker och stor understödsyta i exempelvis brant terräng.

Reflektion

- *Vilka andra metoder att komma till parallella skidor kan det finnas?*
- *Vilka färdigheter krävs för att komma till parallella skidor?*

Plogsväng



Inledning

Genom den naturliga kantningen som plogen ger behöver åkaren endast rotera in vänsterbenet för att åstadkomma sväng.



Svängfas

Den ökade friktionen skapar en större svängande kraft och vänstersidan är mer belastad.



Avslutning/svängväxling

Åkaren planar ut den styrande vänsterskidan något och förbereder nästa sväng genom ny fot-/benrotation och lätt tyngdöverföring.

Tips
- Variera svängtempot och öka successivt lutningen.
- Tyngden på ytterskidan.
- Testa att lyfta eller ”dutta” innerskidan.
- Små hopp mellan svängarna främjar positionen fram–bak.

”Jag har under några år åkt med en äldre dam som egentligen aldrig har haft som mål att bli så mycket bättre tekniskt, men däremot haft som mål att känna sig trygg i alla lägen. Vi har sällan utmanat gränserna utan hållit oss inom bekvämlighetszonen. Oftast har vi åkt runda och fina svängar i relativt snäll terräng. Plogen har hängt med lite grann precis i ingången av svängen, men det har inte spelat så stor roll, eftersom det viktigaste har varit att känna sig trygg.

En jul kommer hon med helt andra krav. Hon och hennes man har bokat en resa till Alperna och nu behövs bekräftelse på att hon klarar lite svårare backar och att det ser snyggt ut! Alltså behöver vi utmana gränserna denna gång. Vi bestämmer oss för att ändå börja årets skidskola på ungefär samma sätt som tidigare år. Lagom ”brant” och bred backe, där vi kan hitta tillbaka till den dynamiska åkning vi har lagt grunden för under många år.

Eftersom det bara är vi två utnyttjar jag möjligheten att åka framför och låta henne följa mitt spår. Detta ger mig möjlighet att styra svängradien och farten. Som de flesta andra vågar hon släppa på lite mer fart när jag åker framför. Vi har genom åren lagt ner kraft och möda på att styra skidorna och inte ha för bråttom runt i sväng. Detta gör att jag egentligen inte är speciellt orolig för att ta ut henne i lite brantare terräng. Hon kommer att åka ungefär likadana svängar men öka på plogen lite grann, tanken är dock att vi ska försöka undvika detta.

I liften pratar vi om den förestående alpresan, om hur det ser ut i alperna och varför det kan vara bra att jobba bort den lilla plog som fortfarande finns kvar. Vi är överens om att det nog kan bli lite tungt för benen att ploga när backarna är ett par kilometer långa. Vi jobbar på i vår blå backe, styr med stortån men försöker även lägga till innerfotens lilltå för att få lite mer styr även med innerskidan. Vi åker väldigt utdragna svängar för att skidorna ska kunna vara parallella genom hela svängen. Efterhand rundar vi upp svängen mer och mer, men försöker fortfarande låta skidorna vara parallella genom svängen. Vi börjar väl båda snegla bort mot den röda backen, men bestämmer oss för att spara den till imorgon. Dagen därpå ligger det ett tjockt snölager i backen, kanon! Till att börja med är det mest jag som tycker att all snö är något positivt, men efterhand känner vi nog likadant båda två. Vi jobbar vidare med styrande skidor, min adept får snabbt bekräftat för sig att det är lättare att styra än att vrida skidorna i all snö. Att det inte riktigt fungerar att ha skidorna i någon annan riktning än nästan nedåt erfar hon också ganska snabbt. Vi har en underbar förmiddag i all snö. Jag tar tillfället i akt och tar henne till den röda backen. Eftersom snön hjälper till att bromsa känns backen idag inte särskilt svår. Vi svänger ner och hon är hur stolt som helst när vi kommer ner!”

Rekreations-skidåkning

Parallella skidor är nyckeln till att upptäcka och behärska varierad terräng och olika snötyper. Åkarens möjligheter att utvecklas blir mycket större och skidåkning blir ofta ett livslångt intresse.

Parallella svängar är grindvakten som öppnar hela skidområdet. Utifrån varje åkares egna mål utvecklas egna favoriter beträffande terräng och önskemål med åkningen.

Tips
- Undvik sick-sack-svängar.
- Mjuka runda svängar, sväng i sväng.
- Testa stavisättning om det ej försvårar.
- Sträva framåt, neråt backen i svängstarten.
- Samtidig omvridning.

Reflektion

- *Hur ser kraftökning respektive kraftminskning ut genom svängen?*
- *Ser du några skillnader i rörelsemönster och svängutförande om svängen sker med eller utan stavisättning?*
- *Vilka förutsättningar måste finnas för en samtidig fot-/benvridning?*

Enkel parallellsväng



Inledning
Åkaren har öppen skidföring och god rörelseberedskap. Svängen påbörjas med en samtidig planställning av bägge skidorna genom en lätt sträckning av innerbenet. Samtidigt vänder åkaren överkroppen något nedåt backen och flyttar kroppstyngden sakta över skidorna så att de planställs och kantas om.



Svängfas
Åkaren fortsätter styra skidorna in i fallinjen med hjälp av samtidig fot-/benvridning samtidigt som kantningen successivt ökar när skidorna passerat fallinjen.



Avslutning/svängväxling
Åkaren fortsätter styra skidorna från fallinjen med hjälp av fot-/benvridning. Åkaren avslutar svängen samtidigt som ny sväng startas genom en lätt sträckning av blivande ytterskida samt planställande av skidorna.

Kort sväng med fartkontroll

Inledning

Åkaren påbörjar svängen med stavisättning som åstadkommer en förvänd, roterad överkropp. Skidorna planställs/kantas om genom en sträckning och bergsskidans ben (blivande ytterskida). Omvridning av skidorna genom en motrotation.





Svängfas

Successiv kantökning genom svängen. Detta görs genom att åkaren vinklar/för båda knäna inåt svängens centrum med fortsatt belastning över ytterskidan. För att åstadkomma mera kant, vinklar åkaren även höften i samma riktning som knäna. Nu har överkroppen i stort sett samma riktning som skidorna och rotationen i benen fortsätter tills nytt förvänt läge nås inför nästa sväng.

Avslutning/svängväxling

Åkaren minskar kantningen genom att minska vinkeln i knä och höft. Överkroppen hålls roterad över skidorna för att hamna i ett gynnsamt utgångsläge inför nästa sväng, rotationen av benen fortsätter i samma hastighet. Svängen avslutas i ett neutralt läge över bägge skidorna i samband med stavisättning och förvänd överkropp.



Kort sväng med fartkontroll

För att kunna ta sig nerför smalare passager, åka brant terräng och bibehålla fartkontrollen måste åkaren behärska kortsvängar. Även i pucklar och på annat ojämnt underlag underlättar det att kunna åka korta svängar. Svängen utförs med liten svängradie i snabbt och rytmiskt tempo, där allt sker sväng i sväng. Svängens radie och backens lutning är faktorer som avgör hur tidigt åkaren klarar att kanta skidorna.

I riktigt korta svängar och i puckelpist är det viktigt att underkropp och överkropp arbetar självständigt i förhållande till varandra. Den spänning och de motriktade krafter i kroppen som uppstår i motvridna lägen kan åkaren utnyttja i svängväxlingarna. Åkaren initierar svängväxlingen med en aktiv stavisättning.

Reflektion

- *Vilka färdigheter krävs för att kunna åka kortsväng med fartkontroll i brant terräng?*

Kort styrande sväng

I en styrande kortsväng strävar åkaren efter att komma på tidig kant och bibehålla kanten genom svängen. Utrustningen påverkar utförandet och rörelsemönstret. Korta slalomcarvers med kraftig skärning tillåter åkaren att åka på skär genom svängen och gå från kant till kant i svängväxlingarna med bibehållen snökontakt i flacka och medelbranta backar. Längre skidor med

mindre skärning, exempelvis storslalomskidor, kräver ett sladd-/svävmoment i inledningen av svängen, där bakändarna ”ställs ut” för att därefter komma på kant.

Reflektion

- *Problem med fartkontroll kan uppstå när du åker styrande kortsväng i brant terräng. Vad tror du det kan bero på?*

Kort styrande sväng

Kortare svängar med strävan mot skär innebär att åkaren strävar efter att ”rulla” från kant till kant. Tidig kant före eller i fallinjen. Ju brantare lutning desto svårare att utföra.







Inledning

- Kantning med fot/knä (båda, parallellt), höft samt inåtlutning av kroppen.
- Kroppsvikten koncentreras till ytterskidan.
- Benen sträcks ut fram mot fallinjen.
- Successiv ökning av kantningen främst genom inåtlutning.

Svängfas

- Ökad kantning med inåtföring av höft och knä mot svängcentrum.
- Åkaren böjer (flexar) något för att öka kantningen.

Avslutning/svängväxling

- Överkroppen börjar föras inåt mot den nya svängen samtidigt som armen/armarna förs fram för att markera stavisättning.
- Reducering av kantningen.
- Tyngdöverföring från ytterskida till bergsskida.
- Staven sätts i för att stoppa eventuella rotationer, stabilisera och underlätta ingång i nästa sväng.
- Överkroppen förs inåt mot den nya svängen samtidigt som skidorna går under kroppen och kantas om.

Tips till åkaren

- Konstant skidbredd genom hela svängen
- Parallella fötter
- Sträva mot konstant snökontakt
- Rena skär
- Dynamisk kantökning/kantminskning genom hela svängen
- Stabil, lugn överkropp

Lång styrande sväng

Inledning

Tyngden långt fram på fotens insida, hålfoten. Gärna med lätt plöstryck. Påbörjad kantning med inåtlutning och knä/höft som strävar mot svängcentrum. Skidorna går ut från kroppen och överkroppen genar in mot fallinjen.





Svängfas

Kantningen ökas ytterligare genom att åkaren böjer i knä och höft. Armar och axlar strävar framåt i rörelseriktningen med bibehållen position.

Avslutning/svängväxling

Skidorna passerar in under åkaren, planas ut för att sedan kantas om. Överkroppen rör sig framåt/inåt mot den nya svängen för att tidigt hamna på kant. Lätt markering med staven för att initiera nästa sväng.



Lång styrande sväng

En lång styrande sväng är en dynamisk parallellsväng med mer fart och större svängradie och med strävan mot skär genom hela svängen.

För att kunna variera svängradien utan att enbart förlita sig på skidans skärning bör du reflektera kring följande:

- Hur påverkar ökad fart de krafter som måste balanseras?
- Hur påverkas kroppens masscentrum i förhållande till svängcentrum?
- Hur påverkas höften som kantregulator?
- Hur påverkas den successiva kantökningen?
- Hur ser de olika kantvinklarna ut?
- Hur ser förhållandena ut mellan statisk och dynamisk åkning?
- Hur påverkar rakt ytterben ingång i sväng?
- Hur påverkas skidåkningen av olika rotationer i överkroppen?
- Hur påverkas åkningen av underlagets lutning och beskaffenhet?

Reflektion

- *Varför tror du att det är nödvändigt att skapa stöd på ytterskidan i inledningsfasen?*

Skidåkning innebär att man stöter på många olika underlag och snöförhållanden. I avsnittet Anpassning till olika underlag får du tips om vad du bör tänka på vid åkning på olika underlag.

Anpassad avancerad åkning

När färdigheten ökar söker vi vidare utmaningar i vår åkning. Olika typer av terräng och specialiseringar öppnar områdets hela möjligheter. Att anpassa tekniken till rådande förhållanden och utmana sina gränser med mottot "all snö, all terräng" borgar för ett livslångt intresse och en passion för åkningen.

Puckelpist

Åkning i pucklar är för många en stor utmaning. Åkning i och över pucklar ställer höga krav på en fungerande kortsvängsrytm och stavarbete. En naturlig stegring är från flackt till brant och från långa avstånd till kortare mellan pucklarna. Till skillnad från åkning i pisten strävar nu åkaren efter en samlad skidföring och samlade armar framför kroppen. Att kunna planställa skidorna och använda sig av effekten från motrotation sätts på prov i pucklarna. Likaså färdigheten att jämna ut underlaget genom en böj–sträckrörelse i kroppen för att minska normalkraftens inverkan.

Reflektion

- *Varför är det viktigt att överkropp och underkropp måste arbeta självständigt i förhållande till varandra?*
- *Hur ser du på armarnas position?*
- *Aktiv bensträckning efter puckeln skapar förutsättning för vad?*

Puckelpist



Inledning

Armarna framför kroppen och samlad skidföring. När åkaren närmar sig puckeln sätts staven i på puckeln för att initiera svängen. Samtidigt som staven sätts i åker åkaren upp på puckeln, benen trycks upp mot kroppen och en utjämning sker.



Svängfas

När åkaren sedan rutschar ner på puckelns baksida sker en aktiv bensträckning för att bibehålla snökontakten i "dalen", och skidornas omvridning fullföljs. Svängen avslutas mot nästa puckel och nästa sväng påbörjas enligt ovan.



FOTO OLA ROCKBERG. ÅKARE SARA KJELLIN

Avslutning/svängväxling

Samtidigt som puckeln utjämnas vrids skidorna mot nästa puckel. Uppe på puckeln befinner sig åkaren i ett djupt läge med böjda ben. Här påbörjas omvridningen av skidorna och sträckningen av benen mot nästa sväng.

”Det var hög stämning i skidlärarrummet, alla var peppade, vi skulle ha en clinic i puckel. Vi började med att ta liften upp till lekområdet, där det finns terrängvågor, hopp, limpor m m. Vi skulle fokusera på tre viktiga saker som genomsyrar puckelpiståkning; utjämningsteknik, samlad skidföring och markerad stavisättning. Utjämning, dvs söka snökontakt hela vägen, för att åkningen ska bli mjuk och harmonisk, man använder benen som aktiva stötdämpare. Samlad skidföring för att utrymmet i en puckel inte medger för bred benställning samt att man jobbar mycket mer med båda benen samtidigt. Markerad stavisättning för att få fram överkroppen och inte tappa stavarna bakom sig, då skenar det lätt i puckelpisten.

Vi började med att åka rätt ner genom terrängvågorna utan sväng med fokus på utjämning (terräng grön-blå.) Vi diskuterade olika sätt att förklara utjämning på, dvs att benen ska vara aktiva stötdämpare medan överkroppen är helt stilla. Jag brukar använda metaforen med den afrikanska kvinnan som bär en vattenkruka på sitt huvud, för att åkarna ska få den rätta känslan för en stilla överkropp.

Inför andra åket fick de fokusera mer på baksidan av terrängvågen, dvs mer aktivt söka snökontakt genom att skjuta fram höften och sträcka ut benen. Man får samma effekt om man söker snökontakt på baksidan av terrängvågen med skidspetsarna. Detta åk blev lite av en upplevelse för många som inte hade tänkt så förut. På väg ner till liften provade vi nu korta svängar med stavisättning. Här är det viktigt att hela tiden hålla arm/stav framför kroppen och att endast göra små rörelser med armarna. Tredje åket i terrängvågorna körde vi med stavisättning och sväng på toppen av terrängvågen. Jag jämförde terrängvågen med kommande pucklar, dvs det är lättast att vrida om skidorna på toppen av puckeln/terrängvågen där åkaren är som minst (utjämnad) och skidorna inte ligger mot snön med hela ytan utan kan vridas fritt. Vi stegrade detta ganska snabbt genom att också lägga till en sväng mellan vågorna. Detta kräver naturligtvis att det är lite plats mellan terrängvågorna och en förklaring att slutmålet för många åkare är att köra i fallinjen hur pucklarna än ser ut. Vi tränade sedan att åka korta svängar över en lång limpa.

Väl framme vid puckelpisten var alla riktigt sugna på att göra den perfekta utjämningen. Ett sätt att ta sig ner för en puckel är att åka från sida till sida och att utjämna, ”svälja”, allt på vägen, sedan kan man successivt dra ihop svängarna. Vi åkte så hela gänget, men nu fick alla känna på verkligheten, dvs det var inte lika mjuka och fina pucklar som terrängvågorna. Men det bästa var att alla hade känt känslan i terrängvågorna och visste vad de sökte.”

Slalom

Det är vanskligt att bedöma en enskild sväng utifrån en enskild bildsekvens. Vi vet exempelvis inte hur underlaget, lutningen och riktningen inför nästa sväng ser ut. I svängväxlingen strävar ofta åkaren efter att komma på ny kant innan fallinjen genom att mjukt och smidigt ”rulla in” på ny kant med fötter och knän. Detta möjliggörs genom att åkaren aktivt går framåt/nedåt med kroppen (mot fallinjen) in mot ny svängriktning med strävan att få ut så mycket som möjligt av svängen innan och i fallinjen.

Slalom



Inledning

Åkaren strävar inåt med kroppen innanför skidorna för att skapa bra förutsättningar att kanta. Överkroppen är delvis riktad mot nästa käpp. Kantningen regleras med en kombination av höft och inåtlutning av kroppen.



Svängfas

Åkaren fortsätter att sträva framåt/inåt mot svängcentrum i syfte att minska svängradien ytterligare. Överkroppen förblir lugn och stabil. Det är viktigt att ha en stark och centrerad position för bra balans, för att kunna hantera de krafter som uppstår i svängfasen. Åkaren strävar efter parallella (jämfota) fötter för att utnyttja krafterna, skapa bra kantvinklar och bibehålla balansen på ett effektivt sätt.



Avslutning/svängväxling

Åkaren ökar kantvinklarna ytterligare. Genom att öka/bibehålla kantvinklarna skapar åkaren förutsättningar för att få skidorna att komma in under kroppen och ner mot nästa sväng på ett enkelt och naturligt sätt. Armrörelsen fullföljs framåt (på denna bild något medroterad, vilket kan vara en kompensation av någon annan rörelse) och förbereder för stavmarkering inför nästa sväng. Fortsättningsvis planas skidorna ut när de passerar under kroppen för att sedan successivt kantas i ny sväng, samtidigt som kroppen strävar framåt/nedåt, för att tidigt åstadkomma bra kantvinklar i nästa svänginledning.



ÅKARE ANJA PÄRSON

Storslalom





Inledning

Åkaren strävar inåt, med kroppen mot svängcentrum, snett innanför skidorna för att skapa bra förutsättningar för att kanta. Överkroppen är delvis riktad mot kommande käpp. Kantningen regleras med kombination av höft och inåtlutning av kroppen. Genom att åkaren bibehåller överkroppen riktad framåt/nedåt bibehålls balansen och kantvinklarna på ett gynnsamt sätt.

Storslalom

Rörelsemönstret i slalom och storslalom har med dagens moderna skidor närmat sig varandra. I Storslalom är rörelserna lugnare och fördelade över längre tid. Vi kan se lugnare arm/överkroppsrörelser med en något lägre utgångspostion. Detta på grund av de större krafter bla luftmotståndet som måste balanseras tack vare den ökade farten och den längre svängen.



Svängfas

Åkaren ökar/bibehåller kantningen. Överkroppen strävar framåt/nedåt. Fortsatt relativt låg tyngdpunkt med inåtlutad kropp och centrerad position, mitt på skidan. Detta för att åkaren ska orka hålla emot de krafter som uppstår. Åkaren fortsätter att styra upp skidorna från fallinjen och behåller armarna framåt, för att bibehålla en balanserad position och vara förberedd inför nästa sväng. Strävan efter parallella fötter (jämfota).



ÅKARE ANNA OTTOSSON

Avslutning/svängväxling

Kantvinkeln ökas ytterligare samtidigt som åkarens överkropp börjar att sträva framåt/nedåt mot nästa sväng. Detta möjliggör för skidorna att börja passera in under kroppen och ner mot nästa sväng. Åkaren bibehåller en relativt låg position, dvs utan att tyngdpunktens läge höjs nämnvärt. Strävan efter kontroll av krafterna med bibehållen snökontakt i svängväxlingen. Skidorna planas ut under åkaren och kantas därefter om. Kroppen går före in mot fallinjen för att tidigt komma in på ny kant. Härmed har åkaren möjlighet att vara i ett gynnsamt läge för att balansera de krafter som uppstår och tidigt skapa kant på skidorna i nästa sväng vilket är nyckeln för en bra sväng.



ÅKARE NIKE BENT

Hopp och luftfärder

Att undvika höjd. I störtlopp och super-G är hopp och luftfärder oundvikliga. Åkarna ska sträva efter en samlad och balanserad luftfärd med god kontroll. En flack flygbana hjälper också till att landa balanserat och kontrollerat. Det vanligaste sättet att kontrollera hoppet/luftfärden är att dämpa eller trycka sig över kanten genom att först höja sin kroppsposition, sedan sänka den och samtidigt bestämt trycka armarna framåt–nedåt. På så sätt håller sig åkarna lågt över kanten och följer terrängen under luftfärden. De strävar då också efter att hålla kroppen samlad och väl balanserad.

Den skillnad man ser hos mer erfarna åkare jämfört med oerfarna, är tajmingen av passeringen och dämpningen av kanten. Oerfarna åkare kan också mentalt känna sig mer osäkra på om de klarar ett hopp med kontroll och balans.



Att tveka gör att risken för misstag ökar. En metod att avhjälpa detta är att gradvis bygga upp åkarna både tekniskt och mentalt.

Att ta höjd. När du vill hoppa och göra trick ska du skjuta ifrån med benen kontrollerat rakt upp när du lämnar

Reflektion

- *Hur skulle du kunna introducera fart och hopp i din hemmabacke?*

Tips
Välj en terräng där de känner sig trygga, så att de vågar hoppa och vara aktiva över kanten. Bygg sedan på med mer fart och senare gradvis brantare terräng.

Reflektion

- *Hur skulle du gå tillväga för att introducera en grupp ungdomar på ett säkert sätt i parken? Vad bör de tänka på tekniskt när de utför ett hopp?*
- *Hur kan åkarna utnyttja terrängen för att utvecklas som skidåkare?*
- *Hur förhåller du dig och din grupp säkerhetsmässigt till hopp, pipes och andra moment i parken?*

hoppet. Därefter gör du ditt trick och förbereder en ”fyrpunktslandning”, det vill säga, landa på båda skidorna och stöd med båda stavarna samtidigt när du tar mark.

Parker

De flesta anläggningar har idag bra terrängparker. I samband med utvecklingen har det också dykt upp en helt ny terminologi, en park kan idag innehålla både olika typer av hopp och olika typer av rails.

Offpist

För många åkare lockar offpiståkning med nya utmaningar. Åkning i offpist ställer lite andra krav på åkaren än att åka i pistade nedfarter. Någon generell teknik som är funktionell i offpist finns inte utan



FOTO MAGNUS FREDEN

Termer // förklaring	Termer // förklaring
New school/jibbing // Samlingsbegrepp för: raila, hoppa, big air, pipeåkning etc	**Box** // Boxar finns i både snö och konstgjort material. Man använder sig av en liten kick framför boxen och landar uppe på boxen som liknar en låda
Twin-tips // Skidor med brätte fram och bak	**Rail** // Ett fast räcke att glida över med tvärställda skidor.
Floater // Stort, flackt hopp	**Grab** // Det enklaste tricket i ett hopp. Man tar tag i skidan genom luftfärden
Fun Park //Terrängpark	**Tailgrab** // Grab med korsade skidor, där man greppar bakdelen på skidan
Corner // Hopp där landningen ligger 90° mot upphoppet	**Mutegrab** // Grab där man greppar skidan framför bindningen med motsatt hand och korsade skidor
Kick // Uthoppet på ett hopp	**Safetygrab** // Grab där man greppar under skidan
Stompa // Klara landningen perfekt	**180°** // Rotation där man snurrar ett halvt varv
Tweaka // Sträcka ut	**360°** // Rotation där man snurrar ett helt varv
Faike // Åka baklänges	
Big jump // Det vanligaste hoppet som är byggt med en kick	
Quarterpipe // En halv halfpipe där man landar på samma ställe som man gör upphoppet	

åkaren får anpassa taktik och rörelsemönster utifrån rådande omständigheter och snöförhållanden. Åkaren bör kunna hantera de tekniska grundfärdigheterna på ett varierat sätt, där viktfördelning och svängens form är centrala.

På nästa sida följer exempel på olika snöförhållanden som du kan ställas inför när du åker utanför pisterna samt tips på hur du anpassar din åkning. Se dessa metodiska tips som riktlinjer för åkning i offpist, men de är absolut ingen mall.

Reflektion

- *Offpist är något som många skidåkare längtar efter men hur kan du förbereda åkaren för offpist i din preparerade hemmabacke?*



FOTO TRIGGER PHOTO

Tips

- Starta med att ta fart utför.
- Börja pumpa lätt med benen i takt med att farten ökar och håll takten med stavarna. Vrid samtidigt runt skidorna långsamt i stora runda svängar. Ju fortare det går, desto mer måste åkaren vrida skidorna för att inte farten ska öka.
- Det blir lättare att svänga när farten ökar, den plattform som bildas under skidorna gör att skidorna avlastas och blir lätta att svänga runt.

”

Anpassning till olika underlag

Underlag	Åkaren kan
Is	■ ha lite bredare och lägre position för att få bättre balans ■ sakta ner före nästa sväng ■ öka kantningen bara när skidorna sladdar i sidled ■ vässa kanterna lite extra när det är isigt
Skare	■ använda hoppsväng ■ ha solid stavisättning ■ utnyttja farten ■ vara aktiv i sitt rörelsemönster
Bristande skare	■ ha mindre kant och planare skidor ■ åka mer i fallinjen än vanligt, ej för tvära snabba svängar. ■ vänta ut svängen ■ känna sig så lätt som möjligt och åka som på äggskal
Tung blötsnö	■ bibehålla bra fart ■ inte svänga för tvärt, utan rundare sväng i sväng i fallinjen ■ stå på två skidor och vara försiktig med kantningen
Vårsnö	■ Åka första åket med sladdande skidor för att kolla ytan. ■ När du ser att åkarna känner självförtroende kan de börja använda kanten mer för att åka på skär. Detta är perfekt snö för att åka med carvingskidor.
Lössnö – puder	■ bibehålla farten ■ ha lika vikt på båda skidorna ■ fokusera på att båda skidorna gör samma sak samtidigt, gärna samlad skidföring ■ åka sväng i sväng och hela tiden i rörelse

”Jag har ett gäng duktiga skidåkare som bokat en långhelg för att bli bättre på att åka offpist. Men det har inte snöat på tre veckor så vi har hittills tränat puckel och hopp. Vi har även övat på kamraträddning med sändare/mottagare och tittat på linjer som vid stora snöfall är ”säkrare” än andra, med lavinrisken i tanken.

Nu äntligen kom snön och det var glada miner som mötte mig när jag kom till mötesplatsen.

Backen pistades kvällen innan och sedan dess har cirka tjugo centimeter snö lagt sig i backarna. Vi är så gott som ensamma ute denna morgon, många gillar ju inte när stora flingor dalar ned och snön ligger djup (konstiga typer). Så vi har tid att träna i pisterna några timmar.

Jag förbereder åkarna på att stå mitt på skidorna och tätt med fötterna. Om de kommer bak på skidorna får de svårt att svänga och de får mjölksyra i låren. När vi åkt ungefär en timme och känt på balansen, och hittat rätt, börjar vi fundera på svängarnas form. Efter att ha gett åkarna en del tankenötter att lösa får svängarna snart rätt form. Slutsatsen blir att svängarna ska ha rundare form och att åkarna ska stå längre i fallinjen. Vi konstaterar också att det är i slutet av svängen man kan kontrollera farten, genom att stå kvar lite längre kan åkarna få fartkontroll och slipper accelerera hejdlöst. Den så glada och ivriga gruppen har blivit lite tystare, så på toppen är det dags att plocka fram chokladkakan ur väskan och titta på utsikten.

Under förmiddagen har gruppen utvecklats bra, alla styr runt skidorna fint i svängarna. Efter pausen ger vi oss ut i terrängen med förnyade krafter. Det är lite mer snö utanför pisterna så vi behöver öva på att få igång ”gunget”. Vi åker utför och börjar gunga upp och ner, samt håller takten med stavarna. Det här var populärt, gruppen fick riktiga aha-upplevelser när de kände plattformen som bildades under skidorna. Efter att ha övat några åk på detta kommer hungern smygande. Vi styr mot lunch med stora leenden. Under lunchen blir det många skratt åt vurpor vi gjort under förmiddagen.

Åkarna har blivit riktigt duktiga, har fint ”gung” och bra svängar, så nu är det dags att testa lite brantare terräng. Utan att poängtera något kastar vi oss utför lite brantare sluttningar. Efter ett par vändor börjar tekniken förändras lite. ”Gungandet” upp och ner övergår till att åkarna låter benen ”pumpa” upp mot och ut ifrån kroppen.”

”Det har inte snöat på över två veckor, men jag är ändå optimistisk och tror jag kan hitta bra snö. Jag ska åka med Katarina idag och hon vill åka offpist. Det är andra säsongen jag jobbar här nere i Alperna och jag börjar kunna mitt berg. Vi träffas vid stora kabinen och börjar vår färd upp till toppen. Målet är Mt Fort, 3 360 m över havet. Därifrån kommer vi att åka ca 1 800 fallhöjdsmeter.

Uppe på toppen välkomnar oss en strålande sol och en vind som smeker våra kinder med några friska minusgrader. Vi klättrar över staketet som omgärdar utsiktsplatsen och på andra sidan sätter vi på oss skidorna. Självklart har både jag och Katarina hjälmar, var sin lavinsändare och ryggsäckar med spade, sond och små ABC-väskor. Dessutom har jag en termos med varmt kamomillte och några mackor. När jag satt på mig skidorna och börjat hasa ner mot insteget till den ränna som tar oss ner på baksidan av Mt Fort, ser jag att den mesta snön är bortblåst och det är hårt och isigt. Jag säger till Katarina att hasa så mjukt det går med lite mer bredd mellan skidorna och med balansen mest på dalskidan. Det öppnar sig alldeles innan rännan och vi svänger försiktigt på detta tuffa underlag. Här får man inga stilpoäng utan det är full koncentration som gäller för att hålla balansen.

Vi stannar till precis ovanför vår ränna som ligger i skuggan på nordsidan av berget. Här finns det gott om snö, men övre delen är lite vindpackad. Jag känner att jag kan hålla mig ovanpå ytan om jag bara planar ut skidorna ordentligt. Jag åker några svängar till och helt plötsligt är snön mjuk och fin. Här har den tydligen varit helt skyddad från all vind. Vi testar några hoppsvängar och så fort Katarina förstått att det gäller att komma ur snön så fungerar det jättebra. Vi har nu kommit ner i en otroligt vacker dalgång. Här nere har solen legat på i stort sett hela dagen och snön har omvandlats många gånger. I början är det lite hårt och knaggligt, men det tar inte lång stund innan vi får åka på en mjukare vårsnö. Det är härligt att släppa på här. Stora svepande svängar utför stora sluttningar som aldrig verkar ta slut. Vi har nu nått fram till målet för vår långa nedfärd, Lac de Cluson.”



FOTO TRIGGER PHOTO

Tips

- Både medvridning och motvridning är användbart vid offpiståkning.
- Använd motvridning vid korta svängar och medvridning vid stora svängar.

Lästips:

Skidåkning och laviner, Svenska Fjällsäkerhetsrådet, 2000.
Skredfare av Markus Ladrö, Featureföretaget AS.
Staying alive in Avalanches Terrain av Bruce Tremper, The mountaineer Books, 1001 SW Klickiat Way Suite 201, Seattle, WA 981 34, USA.

www.slao.se
Läs under säkerhet, filmerna "Tänk själv" och "Håll dig levande i vinter" (den sistnämnda finns även som broschyr).

Säkerhetsaspekter offpist

Olika anläggningar har olika anvisningar och regler för offpiståkning i skidområdet. Se till att erforderlig kunskap och utrustning finns samt att rutiner följs vid åkning utanför kontrollerat område. För ytterligare utbildning och information kontakta din organisation. Se sidan 75 ”Skidorganisationer”.

Utrustning och skidsäkerhet

5



FOTO TRIGGER PHOTO

Utrustningens betydelse 71

Att skydda sig mot kyla 71

Personlig skidsäkerhet 72

Skidanläggningens säkerhet............................72

Som ledare bör du ha god kunskap om utrustning för att kunna vägleda dina åkare. I det här avsnittet får du en övergripande genomgång av vad som är bra att kunna.

”Jag minns en privatlektion för några år sedan med två kvinnor i 40-årsåldern som ville åka kortsväng i brant terräng. De hade båda tävlingsbakgrund och var i god fysisk form. De hade åkt några timmar före lektionen, var varma i kläderna och ville upp i en svart backe på en gång. Jag lät dem åka före för att kunna bilda mig en uppfattning om deras åkning. När vi tog oss ner för den första delen av backen var den riktigt brant och hård, nästan isig. Tjejerna sladdade ganska rejält och fick inget ”driv” i åkningen.

Min första uppfattning var att de hade svårt att kanta skidorna tillräckligt, men när vi hade åkt även den nedre delen av backen, som var mjukare, konstaterade jag att så inte var fallet. Den delen åkte de mycket bra med sina karakteristiska gamla tävlingsstilar med lyft innerskida och markant vertikalarbete. Problemet satt någon annanstans, nämligen i skidorna. Den ena hade ett par år gamla carvingskidor av bra klass, men kanterna var alldeles för slöa och vid en närmare titt kunde jag också konstatera att skidorna var något konvexa. Den andra hade också ett par carvingskidor, men av en enklare nybörjarmodell som var väldigt mjuka och inte så vridstyva. Skidorna hade precis varit på slipning så kanterna var det inget fel på. Men med hennes kraftfulla åkning höll inte skidorna måttet på det hårda underlaget. Jag erbjöd dem att låna varsitt par testskidor som jag visste var i gott skick. Jag föreslog också att tjejen med de slöa kanterna och konvexa belaget skulle lämna in skidorna på planing och slipning i verkstan.

Tjejerna tyckte det var en bra idé och när de sedan åkte med de nya skidorna kunde vi börja titta på de tekniska detaljerna i åkningen och den hårda delen av backen var inte längre ett problem.”

Reflektera

- *Vilka andra hinder än utrustningen finns för att kunna åka på isigt underlag?*

Utrustningens betydelse

Det är av största vikt att ha utrustningen i gott skick. Man kan spara mycket tid och energi om man har bra utrustning. Det blir också mycket roligare att åka. Hjälp dina åkare att kolla sin utrustning och informera vilka åtgärder de kan vidta för att komma till rätta med eventuella problem. Ett par vallade skidor är betydligt lättare att hantera, svänga och åka på.

Skidor

Idag finns det olika modeller för olika sorters skidåkning och det är inte alls säkert att den dyraste skidan är den bästa för alla. Priset på skidan styrs av materialet. En dyrare skida har starkare och fler kombinationer av material i skidan, vilket förbättrar skidans vridstyvhet. De billigaste skidorna är skumfyllda, vilket ger en sämre vridstyvhet. Samtidigt är de mer ”förlåtande” och sladdas ut lättare i sväng vilket kan underlätta fartkontroll.

För en avancerad skidåkare, som åker fort och mycket på kant, krävs en vridstyv skida. För de som föredrar offpist är en lite bredare och längre skida att föredra, eftersom den har större bärighet. För en medelgod åkare som åker långsammare och med mer styrande svängar, krävs en mer följsam skida. Vikten och styrkan hos åkaren avgör också hur lätt det är att böja igenom skidan. För en avancerad ungdomsåkare, som varken har vikten eller styrkan med sig, krävs en mjukare skida, som är lättare att böja igenom, men ändå har de vridstyva egenskaperna. Förutom skidornas längd och bredd är förmodligen skärningen på skidorna den största skillnaden. Generellt kan man säga att ju mer skuren skida, desto mindre svängradie. Ju bredare skida, desto större bärighet i offpist.

Pjäxor

En bra passform innebär att pjäxan sitter åt runt foten utan att klämma. Hela fotsulan ska vara i kontakt med botten på pjäxan. Tårna ska inte vara inklämda, utan kunna röras.

Att skydda sig mot kyla

Det är inte bara lufttemperaturen som är avgörande för hur snabbt åkarna blir nedkylda, utan även vindstyrka, luftfuktighet och grad av fysisk aktivitet. Tänk på att barn har svårt att säga till i tid när de fryser.

Hjässan

Om huvudet blir nedkylt försämras blodcirkulationen i andra delar av kroppen, vilket kan leda till den indirekta effekten att åkarna fryser om fingrar och tår.

Ansiktet

Åkarna ska undvika att tvätta (och raka) ansiktet på morgonen, eftersom kroppens egna fetter utgör ett mycket effektivt naturligt försvar mot kylan. Att använda framför allt vattenbaserade salvor kan å andra sidan förvärra situationen. Kyl-skada i ansiktet uppkommer utan smärta, varför den är svår att upp-

Reflektion

- *Hur jobbar du i en grupp där skidorna i gruppen varierar kraftigt från gamla modeller till dagens?*



FOTO TRIGGER PHOTO

täcka för den som drabbas. Första tecknet är en vit fläck på kind, näsa eller örsnibb. Var uppmärksam på sådana tecken hos dina åkare.

Händerna

Handskar är förbrukningsvaror, eftersom fodret med tiden trycks ihop och gradvis förlorar sin isoleringsförmåga.

Fötterna

Det är viktigt att både pjäxorna och sockorna är helt torra. Samt att fötterna är rena och torra.

Kroppen

Åkarna klär sig bäst enligt flerskiktsprincipen, med många lager av värmande och fukttransporterande plagg som kan tas av och på allt efter temperatur och aktivitet. Varje skikt har sin uppgift: innerskiktet håller kroppen torr, mellanskiktet håller kroppen varm, ytterskiktet skyddar mot vind och väta.

Förfrysningsskador

Uppmana dina åkare att avbryta träningen när de börjar frysa och gå in och värma sig i till exempel en liftstuga. Det är bättre än att de riskerar livslånga problem med förfrysningsskador.

Symptomen på förfrysningsskador är vita hudfläckar samt en stickande känsla. I backen kan den som drabbats försöka värma upp sådana fläckar med handen. Åkaren ska aldrig massera eller gnugga på det förfrusna partiet.

Personlig skidsäkerhet

Personlig skidsäkerhet innehåller både aktiv och passiv skidsäkerhet:

Aktiv skidsäkerhet omfattar det som påverkas av åkaren eller omgivningen vid utövandet, t ex när, hur, vart åkaren eller andra åker. Här finns praktiska tips hur åkaren bör bete sig för att det ska fungera så bra som möjligt. Detta finns beskrivet i SLAO:s skidåkarregler.

Passiv skidsäkerhet kan röra sig om att åkaren har hjälm, ryggskydd samt rätt justerade bindningar.

Skidanläggningens säkerhet

Skidanläggningens säkerhet innehåller också en aktiv och en passiv del:

Exempel på aktiv säkerhet kan vara hur snöskotrar får framföras i backen av personal.

Exempel på passiv säkerhet för en anläggning kan vara märkningar/symboler i backarna, avspärrningar, skyltningar osv.

Information om detta kan fås av pistören på anläggningen eller SLAO.

”Det var strålande sol, vindstilla och några minusgrader. Vi var några skidledare ur skidskolan som just hade avslutat skidskolan efter en sportlovsvecka och nu skulle det åkas! Ganska snart drogs åktempot upp och det var skidans form med fartposition, när vi jagade varandra utför backarna.

Efter ett av åken stod pistören nere vid liften, han såg inte glad ut. Efter att ha iakttagit vår framfart konstaterade han att vi inte visade hänsyn eller respekt för andra i backen. De flesta åkarna i backen hade inte blivit speciellt imponerade av vår framfart utan mest irriterade, samtidigt var det kanske några som blev imponerade och risken fanns att de lockades att åka över sin förmåga. Pistören menade att vi som goda skidåkare i allmänhet och skidlärare i synnerhet var förebilder för andra i backarna. Dessutom hade några av oss skidskoleuniformen på och då var vi definitivt ambassadörer för anläggningen. Ingen av oss kom sig för att börja argumentera med pistören, vi kände lite till mans att han hade rätt. Han gav oss ett nytt perspektiv på vårt beteende.

När vi pratade om denna händelse senare, kom vi fram till att det är viktigt att vi var och en står för våra handlingar och visar andra den respekt som vi själva förväntar oss att få. Dessutom är det nog lättare att sälja in sig som skidlärare om man undviker att blåsa förbi gästerna/åkarna i 70 km/tim.”

Reflektera

- *Hur tänkte du när du läste berättelsen? Vad kände du?*
- *Har du själv varit med om något liknande?*
- *Var fanns dialogen mellan pistör och skidledare?*
- *Vilket ansvar har du som skidledare när det gäller skidsäkerheten, både den personliga samt skidanläggningens?*
- *Hur agerar du när du åker i backen?*
- *Vad innebär det att bära skidskoleuniform?*

Lästips:

Viktigt att veta om lift och utförsåkning, här finns bland annat skidåkarens trafikregler, SLAO.

www.slao.se

Filmtips:

Tänk själv, en film om skidsäkerhet, SLAO.
Laviner – håll dig levande i vinter, en film om laviner, SLAO.

Utförsåkarens trafikregler



FOTO TRIGGER PHOTO

1. **Var uppmärksam och visa hänsyn**
 Uppträd så att du inte riskerar att skada någon annan.

2. **Anpassa fart**
 och åksätt till terrängen, väderleken och din egen åkskicklighet.

3. **Välj rätt åkriktning**
 Du som kommer uppifrån måste hålla undan för åkare som är framför dig.

4. **Kör om med marginal**
 Håll så stort avstånd att omkörd åkare har tillräckligt utrymme.

5. **Starta försiktigt**
 Kontrollera – uppåt och nedåt – att backen är fri innan du startar åkningen.

6. **Stanna där du syns**
 Måste du stanna – gör det där du syns väl och där andra kan köra om dig. Kör du omkull – lämna nedfarten fri snarast.

7. **Klättra upp vid sidan av nedfarten**
 – särskilt vid dålig sikt.

8. **Respektera skyltar**
 Regler och anvisningar i backen är till för din och andras trivsel och säkerhet.

9. **Hjälp till**
 Du måste hjälpa till vid olycksfall.

10. **Uppge namn och adress**
 Är du inblandad i en olycka måste du uppge namn och adress.

Den som bryter mot dessa regler kan ställas till ansvar.

Källa: SLAO

Skidorganisationer

FRILUFTSFRÄMJANDET

Styrkan i Friluftsfrämjandets tradition

Vår över hundraåriga tradition bygger på kärlek till naturen och friluftslivet. Där får vi energi. Allt detta vill vi dela med dig som medlem. Vi vill att våra medlemmar ska få uppleva glädjen att mötas, att träffa många olika människor och dela starka, sköna upplevelser och äventyr med oss. Vår idé bygger också på frihet och att vi är obundna – vi arbetar ideellt. Pengarna våra medlemmar betalar går i första hand tillbaka till medlemmen genom våra utbildade ledares verksamhet.
I varje aktivitet som du deltar i hos Friluftsfrämjandet, deltar också en ledare. Vi har ett ansvar för medlemmarnas upplevelser. Därför har vi också ett ansvar för mötet mellan människor, för trivsel, engagemang, säkerhet och gemenskap.

www. frilufts.se

SVENSKA SKIDFÖRBUNDET

Detta är Svenska Skidförbundet

Svenska Skidförbundet bildades den 11 december 1908 och är idag till antal anslutna föreningar och medlemmar bland de största specialförbunden i Sverige.

Svenska Skidförbundets verksamhet omfattar följande grenar:
Alpint
Backhoppning/Nordisk kombination (NOK)
Freestyle
Längdåkning
Rullskidor
Skidorientering
Snowboard
Speedskiing
Telemark

www.skidor.com

SLAO
SVENSKA LIFT-ANLÄGGNINGARS ORGANISATION

SLAO - Samverkar för roliga och trygga skidupplevelser

SLAO - Svenska Liftanläggningars Organisation, är sedan 1978 skidanläggningarnas bransch- och intresseorganisation. Från 1 juli 2005 ingår även skidskolornas samarbetsorganisation SPS i SLAO.
I SLAOs medlemsregister finns cirka 250 skidanläggningar. Därtill kommer ett 100-tal s k associerade medlemmar - leverantörer av produkter och tjänster, samt ett antal föreningar och organisationer.
Vi erbjuder ett omfattande utbildningsprogram runt om i landet. Oavsett om du är ny i branschen eller har arbetat många år öppnar SLAOs utbildningar inom skidskola, lift och pist, sjukvård, lavinkunskap m m en värld av möjligheter.
Utbildning ger inspiration - låt dig inspireras!

www.slao.se

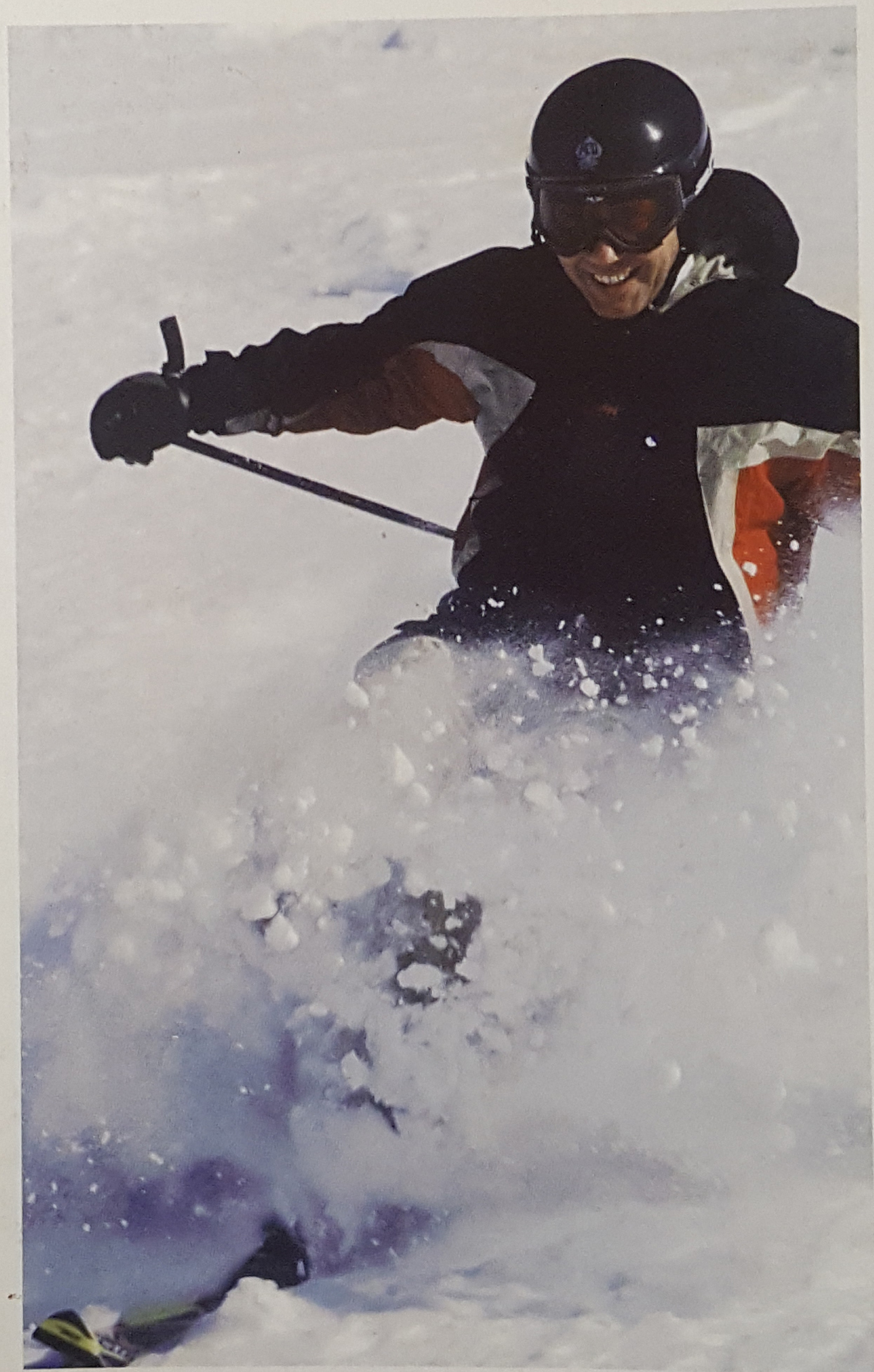


FOTO MAGNUS FREDEN

Det bästa sättet att lära sig åka skidor är att åka skidor.

Lärum
Box 34103, 100 26 Stockholm
Konradsbergsg. 7A
Vx 08-737 55 00
www.lhs.se/larum

Lärarhögskolan i Stockholm 13000 200 072684

Svensk Utförsåkning

SISU Idrottsböcker

DIN IDROTTSBOKHANDEL PÅ NÄTET
www.idrottsbokhandeln.se